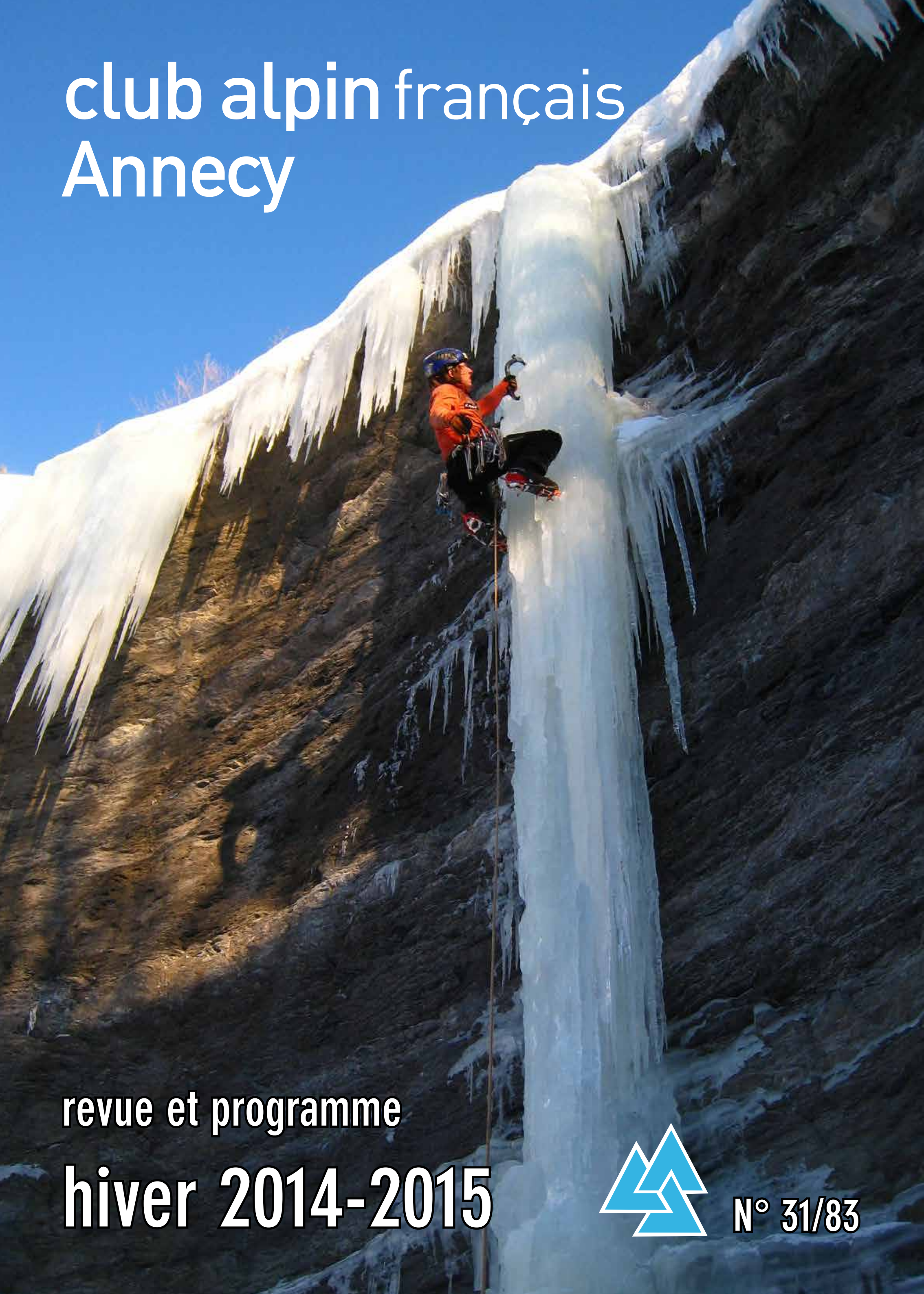

club alpin français
Annecy
revue et programme
hiver 2014-2015
N° 31/83

Bons plans

Consultez le site internet http://cafannecy.fr/leclub/bons-plans pour voir les modalités.

Munissez-vous de votre licence pour aller dans ces magasins



Au magasin
- 10%

patagonia

Au magasin
- 10%



- 5%

www.vtopo.fr



- 5%



- 5%



- 18%
en bons d'achat
Réservation préalable au secrétariat par tel ou mail



- 10%

Lafuma

Au magasin
- 15%



www.boutique-craft.com
- 20%



- 10%

Optic 2000
- 15%



- 10%



- 10% sur location
- 15% hors promotions



- 10%



- 10%

Sommaire

Revue hiver 2014-2015

«Le programme des collectives est aussi disponible sur notre site internet dans la rubrique /Pratiquer > Calendrier des sorties/ ou directement sur http://cafannecy.fr/calendrier-des-sorties»

La numérotation de la revue comporte 2 nombres, le premier correspond au nombre de numéros sortis depuis la création en 1990 du Club Alpin Français d'Annecy, association juridiquement autonome, le deuxième, le nombre de numéros parus depuis l'origine (1874).

Le présent numéro a été tiré à 1500 exemplaires- N° ISSN : 0242 - 8547

Responsable de la revue et maquette :
René Delieutraz

Rédaction, articles et publicité :
C. Abry, C. Desvignes, J. Ducruet

Impression :
Au Gutenberg Meythet

Photos de couverture : Yann Borgnet dans «Loopingerie» à la Giettaz. Photo de Philippe Batoux.



Chers amis,

Vous m'avez certainement entendu dire que personne n'est parfait. Président pendant huit ans, je n'ai pas échappé à la règle. J'espère cependant que vous retiendrez les aspects positifs de mon mandat (je souhaite que vous pensiez qu'il y en ait) plutôt que ses aspects négatifs (je sais qu'il y en a !).

Vous ne vous doutez certainement pas de tout ce que le Club et vous tous m'avez apporté.

Je vais paraphraser Barbara en vous disant (avec un bémol) que « ma plus belle histoire d'amour, c'est vous ! », après celle que j'ai vécue (et qui se poursuit) avec mon épouse Martine.

La vie d'un club ressemble à la nôtre, avec ses moments de bonheur et ses moments de tristesse.

Je pense naturellement aux toujours trop nombreux accidents qui ont marqué notre Club pendant ces huit années, et notamment à ce terrible mois de février 2012 qui a vu disparaître en montagne trois de nos adhérents. Je pense aux anciens qui nous ont quittés.

Mais je pense aussi à ce qui nous fait vivre, la passion de la montagne et du partage, la passion de l'engagement bénévole. Cette passion, je l'ai côtoyée à votre contact pendant huit ans, elle n'a pas faibli. Elle est présente dans l'organisation des activités et des écoles, des manifestations, dans la gestion du club et des refuges ou dans la volonté de partager les joies que nous procure la Montagne avec celles et ceux qui ne le peuvent pas avec leurs propres moyens physiques.

Cette passion est une garantie de l'avenir de notre Club, et je sais cette flamme est aujourd'hui bien vivante.

Cette passion est partagée par des femmes et des hommes très divers, jeunes et anciens, fonceurs et contemplatifs, au sein d'activités elles-mêmes très diverses, techniques ou non, de loisir ou de compétition. Cette diversité possède un socle commun, la Montagne, qui nous a unis et nous a rendus solidaires.

La solidarité est l'autre garantie de l'avenir de notre Club.

Cette passion et cette solidarité (l'une ne peut aller sans l'autre !) ont fait vivre notre Club pendant 140 ans et continueront à le faire vivre bien plus longtemps encore.

Il est un mot swahili (langue parlée en Afrique du Sud) qui le résume et qui s'applique à tous les adhérents de notre association, c'est UBUNTU qui veut dire :

« Je suis ce que je suis grâce à ce que nous sommes tous ! »

Jacques Piétu

Ecole d'aventure

Responsable : Jacques pietu

Le Club Alpin Français d'Annecy propose une école d'aventure aux jeunes mineurs âgés de 14 à 17 ans. Le nombre de places est limitée à six. Le coût sera de 200 € pour la totalité de la saison. Ce prix ne comprend pas l'hébergement, nourriture et matériel non disponible au Club .

Reprise en Février 2015.

Au programme :

- initiation à la cascade de glace
- randonnée pédestre
- via ferrata
- école de neige et glace
- alpinisme
- camp d'été spécifique pour les jeunes organisé au même endroit et en même temps que le camp du Club.

contact : ecoledav@cafannecy.fr

Renseignements pratiques sur le club

Adresse

Club Alpin Français d'Annecy
17 rue du Mont-Blanc, 74000 Annecy
Tél : 04 50 09 82 09
Contact : secretariat@cafannecy.fr
Web : www.cafannecy.fr



Le stationnement est interdit devant les emplacements privés de la copropriété

Inscriptions aux activités

Horaire unique de 19 h 30 à 20 h 30, le vendredi.

Inscriptions anticipées au jeudi lorsque le vendredi est férié.

L'adhésion au Club est impérative. Pour participer exceptionnellement, la personne qui souhaite découvrir nos activités avant d'adhérer, peut participer en souscrivant une assurance «découverte» renouvelable trois fois (6 € la journée ou 10 € deux jours consécutifs).

Secrétariat

(adhésions et renseignements)

Mercredi : 15 h à 19 h – Vendredi : 17 h 30 à 21 h – Samedi : 10 h à 12 h.

Bibliothèque

Vendredi 19 h 30 à 20 h 30

La durée du prêt : 3 semaines

Prix des prêts : 0,50 € les livres, topos, romans

1 € les cartes françaises et étrangères, les revues récentes (exemple : Vertical)

0,20 € les photocopies

Tarifs des adhésions

(du 1er octobre au 30 septembre 2015) assurance de personne non incluse

- Adulte + 24 ans : 69,50 €
- Conjoint : 48,80 €
- Enfant de membre : 24,40 €
- Enfant de non membre : 32,90 €
- Entre 18 et 23 ans : 43,30 €
- Moins de 18 ans : 38,20 €

Nouvelle adhésion : 2,50 € (droit d'entrée au club).

Assurance de personne

L'option assurance de personne valable en Europe, en Suisse et au Maroc (21,90 €) est vivement recommandée car elle couvre toutes les activités de sport et de loisirs : frais de recherche, de secours et d'évacuation, remboursement de forfait ski, défense et recours, remboursement frais médicaux, capitaux invalidité et décès.

Possibilité d'une extension Monde si autre pays : + 87 €

Location de matériel

Le vendredi soir, de 19 h 30 à 20 h 30, vous pouvez emprunter, avec participation financière, différents matériels ; le Club subventionne ces achats pour faciliter la pratique des activités. Nous vous délivrons le matériel pour une semaine contre le règlement du tarif décidé par le Comité et votre carte du Club (chèque de caution pour certains matériels).

Matériel actuellement disponible à la location, mais en stock limité :

- piolets et piolets techniques,
- crampons à lanières et à attaches rapides,
- casques alpinisme,
- baudriers et cuissards,
- équipement pour via ferrata.
- DVA, pelles, sondes.
- Raquettes à neige.

Quelques matériels plus spécifiques sont en prêt pour des responsables d'activité, auprès desquels vous devez vous adresser directement.

Mode d'emploi des activités au CAF d'Annecy

L'adhésion au Club ouvre la possibilité de participer aux sorties collectives de toutes les activités proposées aux programmes d'été et d'hiver.

Ayez toujours votre carte d'adhérent sur vous ! (Pour vous inscrire aux sorties, pour emprunter du matériel au Club, pour attester de votre assurance en cas d'accident, pour bénéficier de réduction dans les refuges, etc.).

Les inscriptions se font habituellement le dernier vendredi soir précédant la sortie aux horaires indiqués à la page «renseignements pratiques».

Les cadres bénévoles vous accueillent au forum de l'association, local situé entre les deux montées d'escalier des 15 et 17 rue du Mont Blanc.

JEUNES

D'une façon générale, les mineurs peuvent participer aux activités dans le respect de la législation et de la réglementation actuelle, notamment pour les séjours.

En ce qui concerne les sorties à la journée, il suffit d'obtenir l'accord du cadre organisateur auquel les parents devront s'adresser et remettre une autorisation écrite.

APTITUDE

Les participants doivent avoir un niveau technique et physique adapté aux sorties envisagées. Il est du devoir des cadres organisateurs de vérifier ces aptitudes, ce qui constitue un des éléments essentiels de la sécurité des groupes.

Ne vous étonnez pas, lors d'une inscription à une sortie, si le cadre, qui ne vous connaît pas, vous interroge sur vos capacités ou sur votre carnet de courses.

Le cadre a le droit et l'obligation de refuser l'inscription d'un participant au niveau inadapté.

Le Club organise des formations. Profitez- en pour améliorer ou retrouver votre niveau technique.

Si vous débutez, participez aux sorties «initiation» ouvertes à tous !

MATÉRIEL

Chaque participant doit se présenter au lieu de départ convenu muni de la totalité du matériel individuel prescrit par le cadre organisateur.

Tout participant n'étant pas en possession de ce matériel au moment du départ peut se voir refuser ce même départ par le cadre organisateur.

Les vêtements et chaussures, les protections solaires, les vivres de course et la boisson doivent être adaptés à la sortie. En cas de doute, demandez au cadre lors de l'inscription.

RENDEZ-VOUS

Lors de l'inscription, le cadre indique un lieu et une heure de départ.

Il est recommandé de venir au moins cinq minutes à l'avance de façon à ce que le départ se fasse à l'heure prévue.

Certains cadres partent toujours à l'heure prévue et n'attendent pas. Quelques minutes de retard peuvent dans ce cas vous faire manquer une belle sortie, et ce serait dommage !

TRANSPORT

Le principe du transport est le covoiturage.

Les participants à la collective prennent en charge la part du ou des cadres organisateurs.

Chaque participant participe à hauteur du coût total des transports calculé sur la base de 0,35 €/km pour un véhicule individuel et de 0,50 €/km pour le minibus du Club, divisé par le nombre de participants hors cadre(s).

Chaque chauffeur individuel reçoit ainsi un montant égal au nombre de kilomètres parcourus multiplié par 0,35 €.

Le cadre organisateur conserve la recette éventuelle correspondant au minibus, puis la remet au trésorier du Club dans la semaine qui suit.

DÉROULEMENT DES SORTIES

Le cadre est le seul responsable du groupe, et à ce titre est habilité à prendre toute décision concernant le déroulement de la sortie, annulation ou réduction de la sortie, composition des groupes et cordées, etc.

Chacun est tenu de respecter les consignes données par le responsable.

Nos Refuges

Refuge du Parmelan (ou Camille Dunant)



Altitude : 1825 m.
Venez passer une soirée en refuge dans un cadre exceptionnel, vue sur les massifs des Aravis et du Mont Blanc enneigés et sur le plateau de lapiaz (véritables dunes blanches en hiver).
Vous pourrez manger une fondue, ou une tartiflette (ou tout autre chose) au chaud près du poêle !
Pour tout renseignement ou réservation, veuillez contacter Julien Lutz
tel : 06 22 08 30 16
www.refugeparmelan.fr
contact : gardiensparmelan@yahoo.fr

Refuge de la Pointe Percée (ou Gramusset)



Altitude : 2164 m.

Refuge d'hiver ouvert de fin octobre à mi-juin, 20 places, couvertures.
Nuitée : 6 euros + 2 euros (bois, gaz) règlement par chèque.
Gardienne : Marie Jacquet
contact : refugepointepercee@gmail.com

Escalade



Philippe Gabaud, Gilles Rassat, René Bosson

Contact : escalade@cafannecy.fr

ESCALADE SUR S.A.E. :

Mur d'escalade du Lycée Baudelaire (Cran-Gevrier), ouvert tous les mardis et jeudis soir (hors congés scolaires) 20 h à 22 h.

Mur et pan d'escalade du Lycée Berthollet (Annecy), ouvert tous les lundis et mercredis 20 h à 22 h et les vendredis 18 h à 20 h. Le pan est ouvert tous les lundis 20 h à 22 h, les mercredis et jeudis 18 h à 22 h.

Mur d'escalade du collège d'Evire (Annecy-le-Vieux), ouvert tous les lundis 18 h à 20 h.

Mur d'escalade du collège de Poisy, ouvert tous les mercredis (hors congés scolaires) 20 h à 22 h.

Pour chacun de ces accès, il faut être inscrit. Pour cela prendre contact avec les responsables.

COURS D'ESCALADE SUR MUR :

Pour les mois de janvier/février/mars, quelques places risquent de se libérer. Contacter les responsables.

- Cours «jeunes et ados»: 30 € le trimestre.

- Cours «adultes»: 50 € le trimestre

ESCALADE SUR FALAISE :

Les cours «adultes» seront assurés de fin avril à fin juin, le soir en semaine et le samedi après-midi. Cours de tous niveaux.

- Un cours «**adultes perfectionnement falaise**» et un cours «adultes perfectionnement grandes voies» vous seront aussi proposés.
- Le cours «**ados**» (16/18 ans) aura lieu le samedi après-midi.
- Deux cours «jeunes» (9/12 ans et 13/16 ans) auront lieu le mercredi après-midi. Encadrement assuré par des professionnels et des initiateurs CAF.

Inscriptions : les vendredis 20 et 27 mars, 3 et 10 avril de 19 h 30 à 20 h 30 au local du CAF. Les personnes inscrites aux cours d'hiver seront prioritaires pour l'inscription aux cours sur falaise.

- Cours **«jeunes et ados»: 35 €**
- Cours **«adultes»: 50 €**
- Cours «adultes **perfectionnement «: 80 €**

Groupe Jeunes Alpinisme

Entre 18 et 25 ans.
L'objectif est l'initiation, la découverte et le perfectionnement de l'alpinisme sous toutes ses formes : cascade de glace, ski-alpinisme, escalade en grande voie rocheuse, goulotte, itinéraire mixte.
Une sortie collective par mois d'un ou plusieurs jours.
Pré-requis : école de glace, école de neige, bon niveau de ski hors-piste, escalade.
Les dates de sorties sont diffusées par la mailing liste du groupe.
Consulter l'affichage au forum à 19 h 30.

contacter : jeunes@cafannecy.fr

Ski et Surf en Station



Responsable : Roger Zannini mail : skisurfalpin@cafannecy.fr

Ecole de Ski : Alain Curt, Jean-Philippe Guex, Dominique Guillot, Jean-Charles Hoizey, Isabelle Maffre, Paul-Henri Maffre, Jacques Muzard, Isabelle Rabatel et Jean-Francois Richard
Ecole de Surf : Frédéric Bennet, Claude Carraz

PROGRAMME DES SORTIES EN STATION ET DES COURS

Dates	Horaire départ	Station	Tarif Normal	Fofait +Car	Forfait Seul	Responsable
11 janvier **SE**	7 h 30	Contamines-Hauteluce	38	35	27	Alain Curt
18 janvier **SE**	7 h	Vallée de Méribel	49	35	27	Roger Zannini
25 janvier **SE**	7 h 30	Megève	43,50	35	27	Jean-Charles Hoizey
1er février **SE**	7 h 30	Flaine	38	35	27	Paul Henri Maffre
8 février **SE**	7 h 30	Valmorel	42,40	35	27	Jean-François Richard
15 février **SE**	7 h 30	Courchevel	49	35	27	Jacques Muzatrd
22 février **SE**	7 h	Val Thorens	48	35	27	Isabelle Maffre
1er mars **SER**	7 h 30	Les Gets-Morzine	36	35	27	Claude Carraz
8 mars **SER**	7 h	Les Arcs	49,50	35	27	Jean-Philippe Guex
15 mars	7 h	Les Sybelles	43,20	35	27	Alain Curt
22 mars	7 h	Espace Diamant	38,10	35	27	
28-29 mars 29 mars	? 7 h	WE avec le SIAM les Menuires	? 45,70	35	27	
6 avril	7 h	La Rosière	41,50	35	27	
12 avril	7 h	Val d'Isère+ Tignes	52	35	27	
19 avril	7 h	Courchevel (Bordiflette)	49	35	27	
26 avril	7 h	Les Grands Montets	48	35	27	
sorties encadrées (repère : **SE**) sorties encadrées de remplacement (repère : **SER**) **Carte USCA : 7 €**						

Vente forfaits et billets de car

Tous les vendredis, du 9 janvier au 24 avril de 19 h 30 à 21 h ou par internet.

Les personnes se déplaçant en car ne doivent pas changer de car au retour, ni rentrer par un autre moyen. Les enfants de moins de 13 ans doivent être accompagnés. Les retardataires ne seront pas attendus.

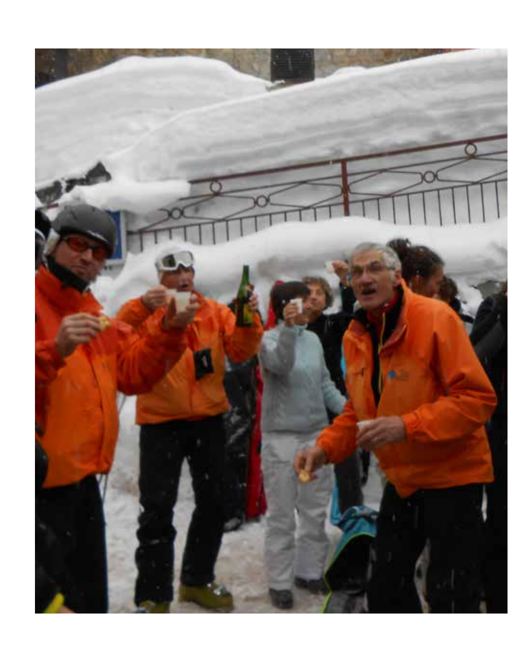
École de ski et de surf

Inscription les vendredis : 5, 12, 19, 26 décembre, 2 et 9 janvier. De 19 h 30 à 21 h. La présence de tous les participants est souhaitée dès la première sortie encadrée.

Tarifs des cours
Adultes :50 **€**. Enfants (- de 18 ans): 25 **€**.

Sorties enfants : le samedi après-midi - 7 places.





Cartes USCA : 7 **€**
Obligatoire pour profiter de nos forfaits et pour chaque participant. Exigée pour l'échange de la contremarque, et contrôlée en station.
Des forfaits «mains libres» peuvent être achetés auprès du responsable de l'USCA aux heures d'ouverture indiquées ci-dessus.
Carte 2014 périmée. Délivrance : photo et carte CAF 2015 nécessaires. La carte CAF atteste de votre assurance (Gras Savoye Montagne) pour les accidents, précisions en page 4 et auprès du secrétariat).

Sortie remise en jambes : Courchevel : dimanche 7 ou 14 décembre selon enneigement.
Pot d'accueil : 3ème cours 25 janvier suivant conditions météo.

Sortie surprise : samedi 21 mars.

Sortie initiation rando : 7 ou 8 mars



Formations





SKI DE MONTAGNE

SAMEDI 13 ET DIMANCHE 14 DÉCEMBRE
- Recyclage initiateurs

SAMEDI 7 FÉVRIER
- Formation glacier avec guide, pour les initiateurs

SAMEDI 10 ET DIMANCHE 11 JANVIER
- Formation neige-avalanches niveau 2, La Clusaz, Aravis, formation FFCAM, places limitées, inscription rberuard.cafannecy@orange.fr, Raymond Béruard

JEUDI 15 JANVIER
- Formation neige et avalanches niveau 1, au forum à 19 h 30, Raymond Béruard et Jacques Piétu

SAMEDI 17 JANVIER
- Formation neige et avalanches niveau 1, Aravis, application terrain de la théorie vue jeudi 15 Janvier. Inscriptions : René Christin les 9 et 15 Janvier, Joseph Esseul et René Christin

RAQUETTE

SAMEDI 6 DÉCEMBRE 2014
- Maîtrise et appropriation de son DVA, Annecy-le-Vieux, samedi après-midi, Ramond Béruard

JEUDI 15 JANVIER
- Formation Neige-Avalanches niveau 1, Raymond Béruard

SAMEDI 17 JANVIER
- Formation Neige-Avalanches niveau 1, sur le terrain, Patrick Martin-Alain Louis

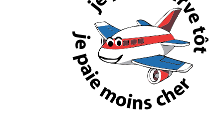
SURF RANDO

DIMANCHE 23 NOVEMBRE
- DVA chaussures, Semnoz, manip DVA, Patrick Cerisier

SAMEDI 3 JANVIER
- Atelier DVA, Aravis, Δ 200 m, F, manip DVA, Cédric Saccinto



Voyages Lointains



Des voyages plein la tête… des Montagnes plein la terre

contact : voyageslointains@cafannecy.fr

Programme 2015

• **Printemps (avril)** : Canaries, île de La Gomera. : 8 à 10 jours de randonnée sur l'île la plus « nature » de l'archipel.
Ou Italie : 8 à 10 j de randonnées entre Vésuve et Capri, le long de la superbe côte amalfitaine

Eté (Juillet/août) :
Grèce + Corfou : région montagneuse du nord ouest (l'Epire, les magnifiques villages de Zaghoria, les gorges de Vikos, le site des Météores, etc…) et traversée itinérante de l'île de Corfou par les sentiers ancestraux. 18 jours de trek + randonnées. **Ou** : Plusieurs autres destinations possibles à l'étude : île de la Réunion, Pérou ou France …, entre autres.

Rendez vous à la réunion d'information du 7 janvier à 18h au local, pour échanger sur vos envies et définir ensemble nos voyages de 2015 !

Pour les voyages à l'étranger, il est nécessaire de réserver tôt les vols.

Les personnes intéressées peuvent se faire connaître dès parution du programme.

Contacts Joèle Plastre (07 81 46 40 13)
j.plastre@laposte.net
Dominique Perret (06 19 16 39 60)

Soirées du club

Jean Chevassu et Joseph Esseul

Cette année, les soirées du club auront lieu le jeudi à 20 h 15.
Quand nous avons la chance de visiter une région du monde qui nous émerveille, nous sommes heureux de partager les émotions ressenties en revoyant les instants que nous avons pu saisir grâce à la photo et à la vidéo. C'est un des objectifs de nos soirées. L'autre objectif est de partager des informations en relation avec nos activités.

JEUDI 4 DÉCEMBRE 2014
- **Les plus belles traces des Aravis** : projection et dédicace du nouveau livre, Christophe Hagenmuller



JEUDI 11 DÉCEMBRE 2014
- La grande traversée du **Mustang** et la fête de Tiji à Lo Manthang, Joseph Esseul

JEUDI 18 DÉCEMBRE 2014
- Sur les pentes de **l'Etna** en hiver
- Ski de randonnée au **Groenland**, Bernard Charvoz

JEUDI 8 JANVIER 2015
- **Bhoutan**: Le Royaume du Dragon, Alain Mosset

JEUDI 22 JANVIER 2015
- De **Leh à Srinagar** (Zanskar et Cachemire), Bernard Charvoz



JEUDI 29 JANVIER 2015
- **Madère** de fond en comble
- Les vallées de la **Capadocce**, Odile Gatet

JEUDI 5 FEVRIER 2015
- **Mongolie** : L'Empire des Steppes, Françoise Allard

JEUDI 12 FEVRIER 2015
- L'**Islande** insolite, Jean François Vulliez

JEUDI 19 FEVRIER 2015
- Neuf cafistes au **Népal**, C. Fleuret, V. Coral, M. Bessait, G. Rubin, K. Dumast, J.P. Crestia, J. Chevassu, A. Fleuret, J. Esseul.

JEUDI 26 FEVRIER 2015
- Visages de l'**île de Pâques** et **Belle-Ile en mer**, Françoise Allard

JEUDI 5 MARS 2015
- Des confins du **Vietnam** à Angkor Watt, Bernard Charvoz

JEUDI 12 MARS 2015
- Le printemps en **Norvège**, traversée du Hardhangervidda en randonnée nordique et découverte des fjords avec l'express côtier de Bergen à Kirkeness, Solange et Jean Louis Richard



Surf de Randonnée


Ced

contact: surfrando@cafannecy.fr
responsable : Vincent Le Scour

Qui a dit que le snowboarder était une espèce en voie de disparition ? Le surfeur se fait plus rare sur les pistes et dans les parks car sa pratique évolue. Le snowboard est né dans les pentes vierges et n'a jamais oublié ses origines. Les Shabraks de la section surf-rando sont là pour initier celles et ceux qui veulent sortir des pistes damées ou accompagner les plus expérimentés encore plus près des sommets. La technique évolue, la pratique aussi : les raquettes restant le moyen le plus démocratique de gravir les pentes enneigées, le splitboard devient de plus en plus présent également. Les Shabraks, c'est une section de surfeuses et de surfeurs qui ont compris qu'on pouvait prendre la montagne au sérieux, sans se prendre au sérieux. La section Surf-Rando, c'est 10 ans d'expérience et une douzaine d' initiateurs qui auront à cœur de vous faire partager leur passion avec enthousiasme, bonne humeur, sans jamais prendre la sécurité à la légère !

Shabrak, avec un S pour toutes les courbes à tracer, et un K pour tous les triks qu'on plakue! pas toujours...

DIMANCHE 23 NOVEMBRE
- **DVA** chaussures, **Semnoz**, manip DVA, Patrick Cerisier

---

SAMEDI 6 DÉCEMBRE
- **Sulens**, Aravis, 1839 m, Δ 960 m, R2.1 E1, sortie initiation, Johan Mus

DIMANCHE 7 DÉCEMBRE
- **Pointe d'Almet**, Aravis, 2230 m, Δ 760 m, F3.2 E1, Patrick Cerisier

---

SAMEDI 13 DÉCEMBRE
- **Balafrasse** col ouest, Bornes, 2250 m, Δ 850 m, R2.1 E1, sortie initiation, Guillaume Condat

DIMANCHE 14 DÉCEMBRE
- **Aiguille Verte du Chinaillon**, Aravis, 2045 m, Δ 680 m, R1.3 E1, sortie initiation, Fabien Betend

---

SAMEDI 20 DÉCEMBRE
- **Combes Montarquis/Cul Déri**, Aravis, 2364 m, Δ 1250 m, R2.3 E1, Olivier Bonnaz

DIMANCHE 21 DÉCEMBRE
- **Plane de Cherel**, Bauges, 1761 m, Δ 780 m, R1.3 E1, sortie initiation, Thomas Lafleur
- **Combe aux Chevaux**, Bauges, 1816 m, Δ 950 m, R2.2 E1, Pierre Joyeux

LUNDI 22 DÉCEMBRE

- **Roc des Bœufs**, Bauges, 1774 m, Δ 760 m, F2.2 E2, sortie initiation, Cédric Saccinto

SAMEDI 27 DÉCEMBRE

- **Mont-Blanc**, bouillabaise, assez énorme, assez haut, Δ assez long, assez dur, sortie pour initié(e)s, Dr Doodle

SAMEDI 3 JANVIER

- **Atelier DVA**, Aravis, Δ 200 m, F, manip DVA, Cédric Saccinto
- **Combe à Marion**, Aravis, 2250 m, Δ 760 m, F3.2 E1, temps de référence : 3 min 30, V-max 104 km/h, Johan Mus

DIMANCHE 4 JANVIER

- **La Goenne**, Aravis, 2174 m, Δ 1025 m, R2.2 E1, Olivier Bonnaz

SAMEDI 10 ETDIMANCHE 11 JANVIER

- **Week end d'intégration**, pour tous

SAMEDI 17 JANVIER

- **Légette du Mirantin**, Beaufortain, 2353 m, Δ 1115 m, F3.2 E1, Olivier Bonnaz

DIMANCHE 18 JANVIER

- **Mont de la Coche**, Bauges, 2070 m, Δ 1200 m, F3.2 E2, Thomas Lafleur


refuge Victor Emmanuel II


splitboard au pied des Grandes Jorasses

SAMEDI 24 JANVIER

- **Pic du Rognolet**, Lauzière, 2659 m, Δ 1300 m, R2.2 E1, Olivier Bonnaz

DIMANCHE 25 JANVIER

- **Grand Parra**, Bauges, 2012 m, Δ 1150 m, PD3.3 E2, Patrick Cerisier
- **Dent des Portes**, Bauges, 1932 m, Δ 890 m, F3.1 E2, Pierre Joyeux

SAMEDI 31 JANVIER

- **Petite Chauriond e**, Bauges, 2123 m, Δ 980 m, F2.3 E1, Fabien Betend

SAMEDI 31 JANVIER ET DIMANCHE 1ER FÉVRIER

- Week-end **Iglooglo o** – Buet, Aiguilles Rouges, 3096 m, Δ 1770 m, R2.3 E1, Guillaume Condat et Loïc Normand

DIMANCHE 1ER FÉVRIER

- **Mont Fleuri**, Aravis, 2470 m, Δ 1030 m, PD+ 4.3 E3, exclusif splitboards + crampons/piolet, Jérôme Janin et Loïc Normand

SAMEDI 14 FÉVRIER

- **Ambrevetta**, par couloir du Tchadar, Aravis, 2463 m, Δ 1250 m, R3.3 E2, crampons/piolet, Olivier Bonnaz

DIMANCHE 15 FÉVRIER

- **Dent du Chatelet**, Étale, Aravis, 2356 m, Δ 1200 m, PD4.1 E2, crampons/piolet, Johan Mus

SAMEDI 21 FÉVRIER
- **Mont Colombier**, Bauges, 2045 m, Δ 1160 m, R3.2 E1, Cédric Saccinto
- **Col de Tulle**, Charvin, 1920 m, Δ 650 m, R1.3 E1, sortie initiation, Pierre Joyeux
- Couloir **Chauchefoin** par le Coillu à Bordel, Etale, 2210 m, Δ 1020 m, PD4.2 E2, initiation crampons/piolet, Loïc Normand

DIMANCHE 22 FÉVRIER
- **Trélod**, Bauges, 2181 m, Δ 1590 m, PD4.2 E2, exclusif splitboards + crampons/piolet, Jérôme Janin

SAMEDI 28 FÉVRIER
- **Mont Charvin**, Aravis, 2450 m, Δ 1100 m, F4.1 E1, crampons, Olivier Bonnaz

SAMEDI 28 FÉVRIER ET DIMANCHE 1ER MARS
- Week-end **initiation glacier** – Vallée Blanche – Col du Passon, Mont Blanc, 3795 m et 3028 m, Δ 600 m, PD2.2 E2, PD2.3 E1, 6 participants, Guillaume Condat, Jérôme Janin et Patrick Cerisier

DIMANCHE 1ER MARS
- **Beau Mollard**, Bauges, 1961 m, Δ 1100 m, PD3.1 E2, Thomas Lafleur

JEUDI 5 MARS
- **Full moon** (lieu à définir), Johan Mus


Vince


Shabrakross

SAMEDI 7 MARS
- Shabrakross, Aravis, kourse festive, Every Bodhi

SAMEDI 14 MARS
- **Col de la Forclaz** (Couloir Doran), Aravis, 2324 m, Δ 1350 m, R3.1 E1, Fabien Betend

SAMEDI 14 ET DIMANCHE 15 MARS
- Week-end **Racines** - nuit refuge Pointe Percée, Aravis, 2600 m, Δ 1100 m, R3.1 E1, Olivier Bonnaz

DIMANCHE 15 MARS
- **Combe à Marion**, Aravis, 2300 m, Δ 830 m, F3.2 E1, Guillaume Condat
- **Combe de Tardevant** / Étale, Aravis, 2400 m, Δ 1300 m, F3.1 E1, Thomas Lafleur

SAMEDI 21 MARS
- **Combe à l'avion**, Aravis, 2042 m, Δ 1050 m, F2.3 E1, Guillaume Condat
- Col des **Aiguilles Crochues**, Aiguilles Rouges, 2704 m, Δ 700 m, F2.2 E1, crampons/piolet, Olivier Bonnaz

DIMANCHE 22 MARS
- Tour de la **Pointe Blanche**, Bornes, 2250 m, Δ 1250 m, F3.2 E2, Cédric Saccinto

SAMEDI 28 MARS
- **Pointe Blanche** face sud, Bornes, 2438 m, Δ 1040 m, PD4.2 E2, Patrick Cerisier

DIMANCHE 29 MARS
- **TSF** (Tournette Shabrak Fondue), Aravis, 2351 m, Δ 1400 m, R2.2 E1, pics et pain, Loïc Normand

SAMEDI 4 AVRIL
- Couloirs de la **Mandallaz**, Étale, Aravis, 2277 m, Δ 1170 m, PD4.2 E1, Guillaume Condat

SAMEDI 4 ET DIMANCHE 5 AVRIL
- **Aiguille des Glaciers**, Beaufortain, 3700 m, Δ 1750 m, F3.2 E1, matériel glacier, Olivier Bonnaz

DIMANCHE 5 AVRIL
- **Chaborgne**, Mont Blanc, 2754 m, Δ 1560 m, PD4.1 E2, Loïc Normand

SAMEDI11 AVRIL
- **Tournette**, Bornes, 2351 m, Δ 1400 m, R2.2 E1, Johan Mus

DIMANCHE 12 AVRIL
- **Jovet** pointe sud, Mont Blanc, 2368 m, Δ 1180 m, PD4.3 E2, crampons/piolet, Cédric Saccinto
- **Barbecue Autannes**, Mont Blanc, 2680 m, Δ 1200 m, PD3.3 E1, familles au BBQ, crampons/piolet pour les riders, Patrick Cerisier





Tom

- **Col des Verts**, Aravis, 2560 m, Δ 1400 m, F2.3 E1, Thomas Lafleur

SAMEDI 25 ET DIMANCHE 26 AVRIL
- **Aiguille d'Argentière**, Mont Blanc, 3900 m, Δ 1300 m, PD+4.2 E2, crampons/piolet, Jérôme Janin, Cédric Saccinto et Jeremy Jones

VENDREDI 1ER AU DIMANCHE 3 MAI
- **Raid Bullfortain**, Beaufortain, 2300 m, Δ 2500 m, F3.3 E2, bonne condition physique, Loïc Normand

VENDREDI 8 ET SAMEDI 9 MAI
- **Grand Combin**, Valais, 4314 m, Δ 2820 m, PD+ 4.1 E2, initiation 4000, Guillaume Condat et Cédric Saccinto

VENDREDI 8 AU DIMANCHE 10 MAI
- **Wuikend Ycrin**, Ecrins, 4000 m, Δ 3000 m, AD, initiation 4000, Johan Mus et Fabien Betend

JEUDI 14 ET VENDREDI 15 MAI
- **Fandômes de Miage**, Mont Blanc, 3670 m, Δ 3000 m, AD, crampons/piolet, Johan Mus, Jérôme Janin, Loïc Normand et Cédric Saccinto

SAMEDI 27 ET DIMANCHE 28 JUIN
- **ShabraPride** + BBQ fin de saison, Aravis, sortie à thème(s), les meilleurs.

Randonnée à Raquette

Alain Louis et Patrick Martin
contact : raquette@cafannecy.fr




R1 : pour tout randonneur

R2 : pour bon randonneur, long ou dénivelée (Δ) < 1000 m

R3 : pour randonneur endurci, dénivelée (Δ) > 1000 m ou présentant certaines difficultés.

L'activité Raquette se déroule sur un terrain hors piste, la météo n'exclut donc pas le risque. Pour votre sécurité, participez aux initiations à la nivologie et à l'utilisation du DVA.

Toutes les collectives nécessiteront le port du DVA, de la pelle et de la sonde.

DVA : Détecteur de Victime d'Avalanche.

MARDI 2 DÉCEMBRE

- **Col de Ratti**, Chablais, 1890 m, Δ 700 m, R2, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin

JEUDI 4 DÉCEMBRE

- **Chalets de Seythenex**, Bauges, 1719 m, Δ 560 m, R1, Michel Hayotte

---

SAMEDI 6 DÉCEMBRE

- **Maîtrise** et **appropriation** de son **DVA**, Annecy-le-Vieux, samedi après-midi, Ramond Béruard

DIMANCHE 7 DÉCEMBRE

- **Plaine de Dran**, Bornes, 1690 m, Δ 335 m, R1, initiation raquette, exercices DVA, pelle et sonde, Patrick Martin

MARDI 9 DÉCEMBRE

- **Présentation de la saison**, au forum à 19 h, Alain Louis et Patrick Martin

- **Col du Pré**, Beaufortain, 1703 m, Δ 700 m, R2, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin
- **Sulens**, Aravis, 1839 m, Δ 700 m, R1, Mireille Demeure

JEUDI 11 DÉCEMBRE

- **Mont de la Foge**, Parmelan, 1610 m, Δ 600 m, R1, Michel Hayotte

---

SAMEDI 13 DÉCEMBRE

- **Le Mole**, Chablais, 1863 m, Δ 713 m, R2, Jean-Claude Corsetti

SAMEDI 13 ET DIMANCHE 14 DÉCEMBRE

- **Sur la Pointe**, Chablais, 1657 m, Δ 500 + 200 m, R1, long, hébergement : refuge, maxi :9 personnes, inscription dès parution, Alain Louis

DIMANCHE 14 DÉCEMBRE

- **Parmelan**, Bornes, 1832 m, Δ 930 m, R2, Mireille Demeure
- Tour des **Frêtes de Beauregard**, Aravis, 1700 m, Δ 320 m, R1, exercices DVA-pelle-sonde, Patrick Martin

JEUDI 18 DÉCEMBRE

- La **Clef des Annes**, Aravis, 1746 m, Δ 500 m, R1, Michel Hayotte

---

DIMANCHE 21 DÉCEMBRE

- **Col de Tulle**, Aravis, 1950, Δ 800 m, R2, Raymond Béruard
- **Mariet d'Arith**, Bauges, 1089 m, Δ 300 m, R1, exercices DVA-pelle-sonde, Patrick Martin

SAMEDI 27 DÉCEMBRE
- **Mont Vorès**, Beaufortain, 2067 m, Δ 910 m, R2, Par le Col de Very, Jean-Claude Corsetti

DIMANCHE 28 DÉCEMBRE
- **Montagne des Auges**, Bornes, 1822 m, Δ 490 m, R1, Patrick Martin

SAMEDI 3 JANVIER
- **Beauregard**, Aravis, 1623 m, Δ 260 m, R1, sortie pleine lune, Patrick Martin

MARDI 6 JANVIER
- **Cenise** par Petit Bornand, Bornes, 1724 m, Δ 700 m, R2, avec skieur randonnée nordique, Gilles Furtin

JEUDI 8 JANVIER
- **Les Auges**, Bornes, 1782 m, Δ 490 m, R1, Mireille Demeure

SAMEDI 10 JANVIER
- **Epaule de Torraz**, Aravis, 1829 m, Δ 843 m, R2, Jean-Claude Corsetti

DIMANCHE 11 JANVIER
- **Col d'Arclusaz**, Bauges, 1770 m, Δ 700 m, R1, long, Jean Chevassu
- **Croix des Bergers**, Bauges, 1371 m, Δ 450 m, R1, Patrick Martin

MARDI 13 JANVIER
- **Vores-Very** par le Leutaz, Val d'Arly, 2067 m, Δ 750 m, R2, avec skieur randonnée nordique, Gilles Furtin



JEUDI 15 JANVIER
- **Formation Neige-Avalanches** niveau 1, Raymond Béruard
- **Passage du Bozon** par Navette, Beaufortain, 2054 m, Δ 900 m, R2, avec skieur randonnée nordique, Gilles Furtin

SAMEDI 17 JANVIER
- **Formation Neige-Avalanches** niveau 1, sur le terrain, Patrick Martin et Alain Louis

DIMANCHE 18 JANVIER
- **Plateau de Beauregard**, Aravis, **commission handicap**, Isabelle Rabatel, Mireille Demeure, Patrick Martin
- **Plateau de Beauregard**, Aravis, 1644 m, Δ R1, sortie découverte dans le le cadre de la **journée nationale de la raquette**, Alain Louis-Gilles Furtin

MERCREDI 21 JANVIER
- **Mont Forchat**, Chablais, 1539 m, Δ 450 m, R1, Patrick Martin

JEUDI 22 JANVIER
- **Gorges d'Ablon**, Bornes, 1590 m, Δ 500 m, R1, Michel Hayotte

SAMEDI 24 JANVIER
- **Bosse de la Légette**, Beaufortain, 1996 m, Δ 951 m, R2, Par les Carroz Dessus, Jean-Claude Corsetti

SAMEDI 24 ET DIMANCHE 25 JANVIER
- **Parmelan**, Bornes, 1832 m, Δ 830 m, R2, week-end igloo, prévoir matériel, Georges Blot

DIMANCHE 25 JANVIER
- **Dent de Rossanaz**, Bauges, 1891 m, Δ 900 m, R3, traversée, Raymond Béruard
- **Tête du Danay**, Aravis, 1731 m, Δ 530 m, R1, Patrick Martin

MARDI 27 JANVIER
- **Chalet de Grande Combe**, Beaufortain, 1674 m, Δ 600 m, R2, avec skieur randonnée nordique, Gilles Furtin
- **Col de Cenise**, Bornes, 1724 m, Δ 464 m, R1, Mireille Demeure

JEUDI 29 JANVIER

- **Chalet de la Fulie**, Bauges, 1390 m, Δ 600 m, R1, Michel Hayotte

DIMANCHE 1ER FÉVRIER

- **Roche Partsire**, Beaufortain, 2018 m, Δ 850 m, R2, Jean Chevassu
- **Col de la Golèse**, Haut Giffre, 1662 m, Δ 700 m, R1, long, Alain Louis
- **Notre-Dame des Neiges**, Bornes, **commission handicap**, Isabelle Rabatel, Mireille Demeure, Patrick Martin

MERCREDI 4 FÉVRIER

- **Chalet de l'Ovine**, Bornes, 1770 m, Δ 520 m, R1, Patrick Martin

JEUDI 5 FÉVRIER

- **Sur Cou**, Bornes, 1809 m, Δ 650 m, R1, Michel Hayotte
- **Beauregard**, Aravis, 1644 m, Δ 300 m, R1, Mireille Demeure

SAMEDI 7 FÉVRIER

- Arête de **Crève Tête**, Vanoise, 2077 m, Δ 793 m, R2, Jean-Claude Corsetti

DIMANCHE 8 FÉVRIER

- **Sous Dine**, Bornes, 2001 m, Δ 950 m, R2, Georges Blot

DU LUNDI 9 AU JEUDI 12 FÉVRIER

- **Les Tuffes**, Jura, 1720, Δ 300 à 580 m, R1, sorties en étoile, refuges «les Tuffes», maxi . 8 personnes, inscription dès parution, Patrick Martin

DIMANCHE 15 FÉVRIER

- **Cul d'Ugine**, Aravis, 2063m, Δ 800 m, R2, Alain Louis

MARDI 17 FÉVRIER

- Sortie **Mardi gras** déguisée, R1, repas au restaurant, Monique Souël

JEUDI 19 FÉVRIER

- refuge du **Creux de Lachat**, Bauges, 1450 m, 700 m, R1, Michel Hayotte

SAMEDI 21 FÉVRIER

- **Dos de Crêt Voland**, Vanoise, 2092 m, Δ 982 m, R2, depuis le Villard, Jean-Claude Corsetti

SAMEDI 21 ET DIMANCHE 22 FÉVRIER

- **Vallée Blanche**, Mont-Blanc, 3842 m, Δ 2000 m, R3, inscription 4 pers + guide (nuitée refuge du Requin) 207 € les 2 jours, arrhes 60€, prêt matériel sauf raquettes. Savoir cramponner. Faire min 2 sorties avec initiateur pour inscription, Mireille Demeure

DIMANCHE 22 FÉVRIER

- **Col de Roche Plane**, Beaufortain, 2090 m, Δ 1170 m, R3, Raymond Béruard
- **Croix d'Allant**, Bauges, 1560 m, Δ 600 m, R1, Glières, Patrick Martin

MARDI 24 FÉVRIER

- **Chalet Ubine**, Chablais, 1485 m, Δ 700 m, R2, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin

JEUDI 26 FÉVRIER

- **Plan de la Limace**, Bauges, 1782 m, Δ 800 m, R1, Michel Hayotte

DIMANCHE 1ER MARS

- **Pointe de Talamarche**, Bornes, 1850 m, Δ 1000 m, R2, Georges Blot
- Tour de la **Montagne des Frêtes**, Bornes, 1729 m, Δ 700 m, R2, Gilles Furtin

MARDI 3 MARS

- **Colomby de Gex**, Jura, 1681 m, Δ 600 m, R2, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin
- **Chalets d'Ayeres**, Bornes, 1641 m, Δ 450 m, R1, Mireille Demeure

SAMEDI 7 MARS

- **Mont des Acrays**, Beaufortain, 2173 m, Δ 1100 m, R2, Jean-Claude Corsetti



SAMEDI 7 ET DIMANCHE 8 MARS

- Plateau de **Banges** et tour des **Combettes**, Bauges, 1440 m, Δ 200 et 440 m, R1, samedi sortie pleine lune, refuge à Arith, maxi : 8 personnes, inscription dès parution, Patrick Martin

DIMANCHE 8 MARS

- **Lacs de Roche Noire**, Lauzière, 2450 m, Δ 1200 m, R3, Raymond Béruard

MERCREDI 11 MARS

- **Chalet de l'Avenaz**, Aravis, 1720 m, Δ 610 m, R1, Patrick Martin

JEUDI 12 MARS

- **Lac des Fées**, Beaufortain, 1896 m, Δ 600 m, R1, Michel Hayotte

---

DIMANCHE 15 MARS

- Plateau de **Sur Iyand**, Jura, **commission handicap**, Isabelle Rabatel, Mireille Demeure, Patrick Martin
- La Cabane du **Petit Pâtre**, Aravis, 1915 m, Δ 700 m, R2, Gilles Furtin

MARDI 17 MARS

- La **Croix de L'Alpe**, Chartreuse, 1821 m, Δ 800 m, R2, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin

JEUDI 19 MARS

- **Col du Foron**, Haut Giffre, 1832 m, Δ 700 m, R1, Michel Hayotte

---

SAMEDI 21 MARS

- **Le Bout du Bout**, Beaufortain, 2180 m, Δ 1220 m, R2, Jean-Claude Corsetti

SAMEDI 21 ET DIMANCHE 22 MARS

- **Mont Tendre**, Jura Suisse, 1679, Δ 500 et 800 m, R1 long, guide montagne Pierrick Hotelier, demi-pension refuge du Cunay en Suisse, 7 personnes , inscription dès parution, Patrick Martin

DIMANCHE 22 MARS

- **Crépon de Montoulivert**, Bornes, 1914 m, Δ 500 m, R2, Georges Blot



MARDI 24 MARS

- **Grand Crêtet**, Beaufortain, 2292 m, Δ 900 m, R2, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin

MERCREDI 25 MARS

- **Chalets de la Fullie**, Bauges, 1378 m, Δ 655 m, R1, Patrick Martin

JEUDI 26 MARS

- **Tête de la Sallaz**, Aravis, 2026 m, Δ 750 m, R1, long, Michel Hayotte

---

SAMEDI 28 ET DIMANCHE 29 MARS

- **Montagne de Faverges**, Beaufortain, 2040 m, Δ 900 m, R2, refuge, max 9 pers., inscription jusqu'au 27 février, arrhes, Alain Louis

DIMANCHE 29 MARS

- **Gorges d'Ablon**, Borne, 1594 m, Δ 500 m, R2, Gilles Furtin
- **Pointe d'Orsières**, Aravis, 1750 m, Δ 620 m, R1, Patrick Martin

DIMANCHE 5 AVRIL

- **Pointe des Jottis**, Chablais, 1548 m, Δ 640m , R1, Patrick Martin

MARDI 7 AVRIL

- **Cormet d'Arêches**, Beaufortain, 2108 m, Δ 800 m, R2, avec skieur rando nordique, Gilles Furtin

MERCREDI 8 AVRIL

- **Chalets de Mayères**, Aravis, 1563 m, Δ 570 m, R1, Patrick Martin

JEUDI 9 AVRIL

- **Refuge Pierre à Bérard**, Mont-Blanc, 1925 m, Δ 600 m, R2, Mireille Demeure
- **Col de la Fenêtre**, Beaufortain, 2245 m, Δ 900 m, R2, télécabine, Michel Hayotte

DIMANCHE 12 AVRIL

- **Sur la Pointe**, Chablais, 1657 m, Δ 626 m, R1, Patrick Martin

JEUDI 16 AVRIL

- **Grand Crêtet**, Beaufortain, 2292 m, Δ 1000 m, R2, Michel Hayotte

DIMANCHE 19 AVRIL

- **Refuge de la Loria**, Mont blanc, 2020 m, Δ 700 m, R2, Mireille Demeure

MARDI 28 AVRIL

- **à définir**, Gilles Furtin
- **Le Môle**, Chablais, 1863 m, Δ 800 m, R2, Mireille Demeure

JEUDI 30 AVRIL

- **à définir**, Michel Hayotte

La Matouille à Olivier



- Une tome des Bauges ou une tomme de Savoie
- 500 g de pommes de terre
- 1 verre de vin blanc sec
- 3 gousses d'ail
- plateau de charcuterie : jambon cuit, jambon sec, rosette, etc.
- poivre

Faites cuire les pommes de terre entières à l'eau salée pendant 15 minutes à la cocotte, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

- Grattez la peau de la tomme de partout et déposez-la dans un plat à bords hauts. Faites quatre trous en forme de cône inversé, en gardant le fromage que vous ôterez.

- Insérez les gousses d'ail (que vous aurez préalablement coupées en quatre morceaux chacune) dans les trous. Versez le vin blanc dans ces mêmes trous et recouvrez-les avec les bouts de fromage que vous avez mis de côté. Poivrez légèrement.

- Enfournez la tomme pendant 30 minutes à 210°C (thermostat 7). Vous n'avez plus qu'à faire tournoyer vos morceaux de pommes de terre dans la tomme fondante et... n'oubliez pas la charcuterie !



Ski de fond et Randonnée nordique



responsable : Gilles Furtin

contact : skinordique@cafannecy.fr

• **Skieur moyen** : possédant les bases du ski de fond (alternatif, équilibre en descente, conduite de virage, arrêt).

• **Bon skieur** : maîtrisant les techniques fondamentales du ski de fond.

• **Très bon skieur** : ayant en plus une bonne condition physique.

• **Sur traces** : sur pistes tracées, en station, en circuits ou traversées d'au moins 20 km.

• **Hors traces ou randonnée nordique** : port du sac obligatoire, avant le traçage des pistes, ou dans un site de type alpin.

Matériel

- Sur traces : le ski de fond se pratique avec des skis alternatifs ou de skating.

- Hors traces : éliminer les skis étroits dits de « compétition «, au profit de skis plus larges. Les peaux de phoque (location possible) permettent des montées plus faciles.

Les collectives hors traces nécessiteront le port du DVA, de la pelle et de la sonde.

MARDI 2 DÉCEMBRE
- **Col de Ratti**, Chablais, 1890 m, Δ 700 m, rando nordique + raquettes, Gilles Furtin

MARDI 9 DÉCEMBRE
- **Col du Pré**, Beaufortain, 1703 m, Δ 700 m, rando nordique + raquettes, Gilles Furtin

SAMEDI 13 DÉCEMBRE
- **Les Confins** La Clusaz 10h - 15h, Aravis, débutant, confirmé perfectionnement, cours ski, Skating, initiateur diplômé BEES ski de fond, Florent Cotterlaz

MARDI 6 JANVIER
- **Cenise** par Petit Bornand, Bornes, 1724 m, Δ 700 m, rando nordique+raquettes, Gilles Furtin

JEUDI 8 JANVIER 15
- **Saint-François**, Bauges, BS, sur traces, Gilles Furtin

SAMEDI 10 JANVIER
- **Les Glières**, Bornes, 10 h-15 h, débutant, confirmé, perfectionnement cours ski skating, initiateur diplômé BEES ski de fond, Florent Cotterlaz

MARDI 13 JANVIER

- **Vorès-Very** par le Leutaz, Val d'Arly, 2067 m, Δ 750 m, rando nordique + raquettes, Gilles Furtin

JEUDI 15 JANVIER

- **Tour du Retord**, Bugey, TBS, Gilles Furtin

MARDI 20 JANVIER

- **Passage du Bozon** par navette, Beaufortain, 2054 m, Δ 900 m, rando nordique + raquettes, Gilles Furtin

JEUDI 22 JANVIER

- **Les Glières**, Bornes, BS, sur traces, Gilles Furtin

SAMEDI 24 JANVIER

- **Samöens** 10 h - 16 h, Chablais, débutant et confirmé. Perfectionnement, cours ski Skating, initiateur diplômé BEES ski de fond, Florent Cotterlaz

MARDI 27 JANVIER

- **Chalet de Grande Combe**, Beaufortain, 1708 m, Δ 600 m, rando nordique+ raquettes, Gilles Furtin





JEUDI 29 JANVIER

- **Giron, La Pesse**, Giron, Jura, Ain, TBS, sur traces, Gilles Furtin

LUNDI 2 AU 5 FÉVRIER

- Sommets du **Jura Suisse**, Jura rando nordique, inscription le 5 décembre, Gilles Furtin

MARDI 24 FÉVRIER

- **Chalet Ubine**,Chablais, 1485 m, Δ 700 m, rando nordique + raquettes Gilles Furtin

JEUDI 26 FÉVRIER

- **La Vattay**, Jura, TBS, sur traces, Gilles Furtin

MARDI 3 MARS

- **Colomby de Gex**, Jura, 1681 m, Δ 600 m, rando nordique + raquettes, Gilles Furtin

SAMEDI 7 MARS
- **La Féclaz**, Bauges 9 h 30-16 h, non débutant ski orientation (boussole, carte IGN balise) piste et bord de piste, Florent Cotterlaz

LUNDI 9 AU JEUDI 12 MARS
- **Vercors**, rando nordique, inscription le 5 décembre, Gilles Furtin

MARDI 17 MARS
- **La Croix de l'Alpe**, Chartreuse, 1821 m, Δ 800 m, rando nordique + raquettes, Gilles Furtin

MARDI 24 MARS
- **Le Grand Crêtet**, Beaufortain, 2292 m, Δ 900 m, rando nordique + raquettes, Gilles Furtin

MARDI 31 MARS
- **Chalet de la Côte**, Beaufortain, 2038 m, Δ 800 m, rando nordique Gilles Furtin

MARDI 7 AVRIL
- **Cormet d' Arêches**, Beaufortain, 2108 m, Δ 800 m, rando nordique + raquettes, Gilles Furtin

MARDI 28 AVRIL
- **à définir**, rando nordique + raquettes, Gilles Furtin



L'ARVI PA® !



Amis montagnards qui avez la culture du « free ride », réjouissez-vous, nous avons enfin trouvé l'instrument qui permet de vous localiser à tous les coups quel que soit l'endroit où vous êtes ensevelis après avoir trop embrassé la peuf à pleines lèvres, retenez son nom : l'ARVI PA®, ou si préférez : l'Aide à la Recherche des VIctimes, Prisonniers d'Avalanches.

Oubliez les ARVA, DVA, et autres pastilles RECCO (ces dernières en cas d'angine éventuellement), quittez la préhistoire et vivez (ou trépassez) avec le dernier cri de la technologie.

Finie la cordelette qu'on laissait traîner du temps des neiges d'antan (Mais où sont les neiges d'antan ? Comme disait le François d'antan). Certes, cette ficelle avait l'avantage de repérer aisément le skieur en la suivant tel un fil d'Ariane en cas d'avalanche, mais il pouvait arriver qu'elle se détachasse du skieur. Mais, me direz-vous, c'est pas grave, des skieurs, il en neige plein à toutes les saisons (mais où sont les saisons…), alors que la cordelette, au prix où le mètre linéaire flambe, peut sauver un budget. Je vous le concède d'autant plus qu'avec la surpopulation de seniors, on ne sait plus où les caser. On a bien essayé, pour donner l'exemple, de recycler quelques anciens lors de l'anniversaire des 140 bougies du club. On avait installé notre attirail sur le Pâquier, en forme de « panneaux d'une exposition » de (Modeste) SurforSki et tutti quanti activités du club. Et comme il y avait en même temps un vide grenier organisé par l'ARVVA (Association des Résidents de la Vieille Ville d'Annecy à ne pas confondre avec l'ARVA, dont on avait équipé les membres du club, des fois qu'ils crouleraient sous une avalanche … d'adhésions), on a mis en place un stand en forme d'enclos et on a proposé nos anciens à la vente. Évidemment, il a fallu vanter l'utilité des ancêtres comme objets utiles et originaux. Du coup, on a mis des affiches sur eux. Soit on avait mis porte-manteau, soit porte-ski, soit porte-clefs, et même porte-feuille pour notre Arpagon local ; celui qui a eu le plus grand succès fut Yannick, ce dernier avait eu la bonne idée de se faire mettre un dentier avec un espace entre les deux incisives du haut, « les dents du bonheur » qu'il disait ; résultat, le Yannick avait un sourire à la Noah, on l'a refourgué comme porte-bonheur. À la fin de la journée, il nous est resté un surplus, on n'a pas pu tout liquider ; alors qu'en faire ?

Quoique, tiens, une idée me traverse l'esprit, il faut vite l'aplatir sur le clavier car elle risque de s'envoler et rejoindre les neiges d'antan. Ouais, je me disais que pour ce surplus, on pourrait inventer des magasins de vente, pas d'esclaves c'est interdit, mais de bénévoles. Comme ça, on irait dans une boutique acheter son bénévole, et voyez encore une fois que d'une boule de neige on fait deux coups : on recycle les anciens et on booste l'économie ! Tiens ! On pourrait, pour ne pas faire de ségrégations et mettre en vitrine des bénévoles de toutes les couleurs, appeler ça : United Colors of Bene-voles®. Attention, marque déposée, quoique ça pourrait vous aider à prendre le raccourci pour la suite.

Dans ARVI PA®, (langage autochtone qui veut dire « adieu »), il y a le P de prisonnier et vous allez comprendre pour quelles raisons on tient à ce P.

L'ARVI PA® est un détournement d'objet, parfaitement autorisé depuis qu'on a toléré l'artiste qui a exposé un urinoir en guise d'œuvre d'art, rappelez-vous !!! Imaginez qu'il se soit pris pour Pygmalion (roi légendaire de Chypre amoureux d'une statue qu'il avait lui-même sculptée, et obtint d'Aphrodite qu'elle lui donna vie, et il l'épousa) ! L'artiste à l'urinoir qui épouse son œuvre, à pisser de rire !

Nous, l'objet qu'on détourne, c'est le bracelet électronique de détention ! Vous saisissez d'emblée l'intérêt de la chose. Eh !oui ! On vous retrouve à coup sûr, n'oubliez pas qu'on a la meilleure police du monde, souvenez-vous du « Rainbow Warrior ».

Évidemment pour se procurer le dit objet, il vous faut un petit séjour en tôle. Certes, côté taule, il y a plus luxueux aux environs des hauteurs de Grasse, mais pour des séjours de courtes durées, Bonneville fait l'affaire. Notez au passage tous les avantages de ce genre de pension complète, et la bouffe n'a rien à envier à certains restaurants d'Annecy ; tout ça aux frais de la princesse. Autre avantage, vous vous habituez à la pénombre et l'isolement qui vous attendent sous une avalanche et enfin petit détail, ce bracelet ressemble à celui du club mèd, vous suivez ? Une fois en station, le gratos côté restauration se poursuit, un dessin ?

Mais, me direz-vous, difficile de se faire enfermer de nos jours. Soit, mais nous avons quelques pistes noires à vous proposer. Tout d'abord, vous munir d'un piolet, en location au club le vendredi soir, ensuite dès que vous apercevez une voiture en stationnement gênant, allez-y avec votre piolet, et là vous la détruisez ! Votre billet pour Bonneville est déjà dans votre poche ! Mais si, fait rarissime, il n'y a pas de voiture qui gêne, alors dirigez-vous vers le bar situé dans le forum et exigez un jus de goyaves pressées en menaçant le barman de votre piolet : là encore pour menace avec arme blanche, direction Bonneville, juste après le rond-point à gauche.

Enfin, la meilleure, celle que je préfère et que je conseille aux membres du club du genre féminin, c'est la rando-rajeunissement des effectifs du club, je vois le président qui tend l'oreille. Oui, mesdames et damoiseaux, à vous de jouer ! Tout d'abord, choisissez une sortie où il y a au moins deux ou trois membres de plus de 68 ans, jusque-là facile. Ensuite attendez d'être au moment où vous sentez que les deux ou trois soixante-huitards commencent à peiner, je sais, c'est pas gagné et vous risquez d'être épuisés avant eux, mais on ne sait jamais. Donc dès que vous en voyez un à bout, courez vers lui et, faisant la folle, vous lui dites : « Oh ! J'ai comme une bête qui me pince la fesse, peux-tu regarder ? » Aussi sec vous baissez le pantalon et vous lui montrez le scorpion tatoué sur la face lunaire de votre fesse, et là, à coup sûr, c'est l'arrêt cardiaque. Si toutefois vous remarquez l'ombre d'un doute sur le visage émacié de l'ancêtre, alors aussitôt, en guise de botte secrète, vous faites appel à votre réflexe atavique qui vous permet de rougir des fesses comme la femelle babouin dont, ne l'oubliez pas, vous descendez (dites merci à Darwin au passage). Hé oui, le rouge à lèvres ne suffit plus mesdames pour certains « homo lupus ». Côté couleurs face lunaire, aucun mâle ne résiste et vous voilà le billet en poche pour Bonneville, toujours au rond-point gauche. N'ayez crainte, ça va pas chercher loin, pour un homicide involontaire, et les circonstances atténuantes - vous les aurez car, à force de montrer votre scorpion aux gendarmes puis aux juges, cela m'étonnerait qu'ils restent insensibles - et n'oubliez pas votre botte secrète au cas où. Enfin, à titre subsidiaire mais pas inintéressant, vous participez au rajeunissement de la moyenne d'âge du CAF si cher au président qui vous en sera gré.



Maintenant que vous savez comment vous procurer le bracelet électronique de détention, qui devient l'ARVI PA®, vous vous inscrivez au stage que nous organisons cette année pour des exercices de prévisions météo, d'apnée, de méditation et de transmission de patrimoine.

L'apnée et la transmission de patrimoine sont des évidences quand on est pris sous une avalanche, mais me direz-vous, la météo et la méditation ?

Pour la météo on a enfin trouvé une méthode infaillible pour avoir des prévisions fiables de trois jours. La méthode ? C'est la mémoire ! Et oui, la météo c'est comme l'histoire, un éternel recommencement : soit il fait beau, soit il fait pourri. Pour les matheux, facile à piger, on est en base deux. Pour les autres, de toute façon, on affichera les prévisions. Donc en travaillant les neurones, vous serez capable de prévoir la météo des trois derniers jours !

Même qu'on vous a concocté un instrument pour savoir l'état de la neige, ouvrez les yeux ! C'est le « peufomètre », instrument radical dérivé du pifomètre, qui vous dira si c'est de la peuf que vous allez rider.

Pour la méditation, nous allons explorer l'intérêt de cette formidable chose destinée aux amoureux de la vacuité de la glisse. Pour cela, il vous faut d'abord apprendre à vous servir du NIRVANA (Nouvel Instrument de Recherche des Victimes d'Accidents de Neige et Avalanches). Ce dernier est virtuel et complémentaire de l'ARVI PA®. Qui dit virtuel dit que vous allez l'acquérir juste avec vos neurones (Rassurez-vous, deux ou trois suffisent).

Car finalement, pas Dva ou pas Arva, ou Arvi pa, l'important c'est d'éviter la souffrance et c'est là qu'intervient le NIRVANA.

On vous donne rendez-vous pour votre formation au cours d'un stage holistique. Pensez à vous munir de l'ARVI PA®.

Frédéric Bennet

NIRVANA : matériel pour le stage : bracelet de détention électronique, lunettes de ski fartées au chalumeau, chemise tahitienne ou à défaut hawaïenne

Un camion pour l'Italie



pont Saint Charles

Neuf têtes qui dépassent à travers les vitres graffitées aux valeurs du CAF, neuf passagers, pas clandestins mais bien triés sur le volet, en route pour un périple qui, on leur a dit, promet de ménager leurs corps défraîchis de Tamalous, à de rares exceptions près !

C'est à Val d'Isère que commence l'équipée. Et déjà un questionnement : le printemps aidant, allons-nous retrouver un papillon sur notre pare-brise au retour ?! Le panneau annonce deux jours de stationnement autorisé, un séjour plus long est jugé abusif... ??? Advienne que pourra ! Sans plus d'inquiétude, nous prenons la direction du Pont Saint Charles.

La pente raide qui conduit au Roc de Bassagne nous oblige à sortir les couteaux et même les crampons, enfin pour ceux qui ont scrupuleusement suivi l'itinéraire conseillé par le topo ! Les dissidents, eux, n'ont pas eu à déchausser ! Les topos ne seraient-ils plus dignes de confiance ? Ou le chef des dissidents aurait-il ignoré les cailloux vicieux qui auraient pu perforer la tête de ses suiveurs, et la sienne aussi, y a pas de raison !

La descente sur Benevolo nous contraint à optimiser le relief pour éviter « la poussette » sur le plat qui s'étire jusqu'au refuge. Notre choix se fixe sur l'emprunt d'un petit canyon où plusieurs traces convergent et y disparaissent. Mais à peine engagés, un SOS fuse en début de caravane : « la corde, vite la corde ! » Le porteur réagit au quart de tour et court tendre la corde salvatrice à notre infortuné compagnon disparu dans un trou d'eau. Raison de la chute ? Le surpoids peut-être sous lequel la neige a cédé ?!!! Le dénivelé annoncé pour la semaine va-t-il aider à régler le problème ?!... Il s'ensuit une longue remontée en escalier que nous aurions largement écourtée sans ce maudit canyon. Cette première journée ne manque pas de piquant !

Le deuxième jour n'est pas plus reposant. La course prévue du Truc Blanc ne fait pas partie des classiques du coin. « Cet itinéraire ne se fait presque jamais », nous avoue le gardien. Nous comprendrons plus tard pour-

quoi en regardant d'en face le cheminement sud au-dessus des barres rocheuses, sur des bandes de neige paraissant bien inclinées et déjà traversées par de petites coulées. Des « ouh ! là ! là ! » d'appréhension s'étouffent dans certaines bouches. Pour ce Truc-là, l'heure de passage et la qualité de la neige sont les maîtres de la réussite. La cotation PD+ nous encourage à tenter l'aventure. Nos traceurs chevronnés nous conduisent habilement à travers le dédale de roche et nous sortent sans encombre de cet itinéraire délicat. Le reste de la course est, pour certaines, une belle épreuve sous la chaleur torride qui nous accable. Nous envions, l'espace d'un instant seulement, les skieurs héliportés au sommet de la Grande Traversière qui ont crayonné la poudreuse même pas méritée !

Le refuge Bezzi nous offre une nuit de réconfort inoubliable. Le gardien, monté uniquement pour nous, nous régale en qualité et en


Récupération de Jean-Claude dans la baignoire

quantité, sans oublier son genépi qui vient s'ajouter à notre vulnéraire, notre poire, notre mirabelle et notre chartreuse ! Hic !

Les étapes suivantes ont moins le goût de la sueur. Le sommet du Bec de la Traversière ne se laisse pas approcher, un vent violent y règne en maître. Nous voilà donc contraints d'emprunter le col de Bessac-Déré en contrebas pour retrouver Benevolo. L'étape se fait encore avec deux rempotages.

Puis en récompense de nos trois jours d'efforts, une belle boucle passant par Vaudala nous offre des pentes nord soutenues, un bois de mélèzes bien raide, le tout dans une neige divinement poudreuse.

Vient ensuite celui qui tombe à point nommé. Un groupe de l'UCPA nous trace un itinéraire de rêve pour descendre de la Pointe de Bazel et arriver sans pousser jusqu'au refuge, ce qui est une performance. Merci le guide !

La dernière bavante est pour le retour : pointe de la Galise pour atteindre le Prariond puis 300 m de remontée pour rejoindre les pisteurs du col de Pers, les gorges de Malpasset ayant eu raison de notre couardise.

Encore quelques mètres de glisse pour descendre la route sous le regard étonné des piétons et notre fidèle compagnon quitte notre dos un peu meurtri pour rejoindre le fatras au fond du camion. Val d'Isère nous salue avec un petit mot charmant, adressé aux mâles seulement, affiché sur la porte d'un garage : « Vous seriez bien aimable d'aller pisser ailleurs. Merci » !

Janine Ducruet


refuge Bezzi

Sensations hivernales



Sous les skis, la neige. . .

Lors du déroulement de la course, le skieur de rando évolue dans la montagne hivernale ou printanière sur un matelas de neige, plus ou moins dur suivant les conditions : s' il y prête attention, il peut percevoir de multiples sensations physiques. Ces perceptions sont peu évoquées dans le discours montagnard : discrétion peut-être, attention insuffisante due aux multiples sollicitations visuelles, envahissement du mental par des pensées parasites. Dans un premier article, j'ai décrit ces sensations lors de la montée vers le sommet ou le col ; dans cet article, j'évoquerais les perceptions ressenties lors de la descente à skis.

La montée est achevée. Arrivé au col ou au sommet, le vallon à descendre de l'autre côté est bien là. Il est à la fois nouveau pour moi, mais familier, tel que je l'avais reconstruit hier dans ma tête, en étudiant les courbes de niveaux de la carte.

Il fait très froid en ce mois de février. Je chausse mes fixations Low Tech en positionnant avec précision mon pied dans la butée avant. C'est un bel exercice d'attention pour se recentrer avant la descente. La traversée sur ce vallon que je ne connais pas me procure encore une fois un plaisir unique, mélange de curiosité, d'aventure et d'un peu de crainte.

Le premier virage sur cette neige soufflée, requière la présence à mes appuis neige. Mes pieds recherchent les meilleurs contacts, répartis entre orteils, extérieur des pieds et talons. Sur cette neige mi soufflée, mi poudreuse, je regarde intensément l'environnement qui m'entoure ; mes yeux recherchent les emplacements propices au virage pour anticiper le virage et le positionnement du corps.

Un peu plus bas dans le vallon, une pente en neige poudreuse apparaît prometteuse. Après avoir vérifié qu'elle est suffisamment sûre, j'y enchaîne rapidement une suite de virages, cherchant la portance sur mes deux jambes dans ce milieu fluide, tout en visant une grande sobriété dans la gestion de mon buste et de mes bras. Ayant trouvé l'équilibre de mon corps, j'appuie mes virages, perçois la sous-couche qui renvoie

les impulsions lors des virages et les appuis sur les bâtons qui permettent la rotation. Moment de plaisir intense. La présence à l'instant vécu est totale, tel un sentiment océanique de plénitude.

Plus bas, je fais un arrêt dans une zone protégée, mais permettant la visibilité sur la suite de la pente et je reprends mon souffle. J'augmente ma vigilance, rapide observation totale des pentes supérieures et inférieures à 360°, aux aguets d'une possible accumulation. Je donne quelques consignes, en forçant l'articulation de ma voix pour être bien compris dans ce froid intense qui paralyse les lèvres.

Redémarrage dans une neige plus difficile sur un replat, mal transformée, qui nécessite les skis à plat et des appuis légers dans les virages pour éviter de casser le manteau neigeux. Je cherche à conserver mes bras proches du corps à la sortie du virage pour éviter tout déséquilibre.

Derrière ce plat, une barre rocheuse me conduit à tirer à droite dans une pente soutenue. Après avoir sondé l'épaisseur de neige fraîche et fait prendre quelque distance à mes équipiers, je décide de m'y engager. Le juste appui amont aval sur les deux skis, allié à une recherche de la position avant arrière adaptée, du haut du corps relâché et la tête verticale me met dans la position de glisse. Chacun skie avec plaisir dans cette belle neige poudreuse, certains avec une grande aisance.

Un petit arrêt de regroupement permet un échange avec mes compagnons : « La neige est très bonne, le paysage est superbe ». Appréciation partagée par le groupe, mais quelle est-elle exactement ? Les mots manquent pour définir et exprimer ce que l'on ressent. L'important est, bien sûr, la perception vécue par chacun, même si trouver le mot juste renforce la perception, donc le plaisir.





Plus bas, nous rentrons dans la forêt, véritable barrière avant l'arrivée dans la vallée. La pente raidit dans les sapins et le ski devient « sanglier » dans notre jargon : les arbres sont prêts à être embrassés, les virages se font sur de petits espaces, le rythme ralentit pour passer sans encombre et maîtriser ses virages. Un vague chemin, un peu encaissé où parfois une godille est possible, bridée par quelques racines, pierres ou étroitures.

Nous voilà sur une piste forestière, en pente légèrement descendante : des sensations plus fines apparaissent pendant cette descente facile : renvoi du sol sur les skis avec de multiples vibrations, appui des bretelles du sac à dos sur les épaules, un début de conscience du jeu du bassin via les jambes.

La fin de la neige est là : j'enlève les skis, et me voilà à marcher avec des chaussures bien raides pour percevoir le sol gelé qui me renvoie sa dureté. Le voyage est fini et il faut reprendre la voiture. La perception sera désormais différente : la pédale d'embrayage de ma voiture remplacera la neige avant la prochaine randonnée.

Bernard Pouliquen

PS : J'ai rédigé ce texte à la première personne, pour indiquer que ces sensations accumulées au fil des randonnées sont purement personnelles. Il appartient à chacun de se rappeler les siennes et ainsi contribuer au plaisir et à la plénitude que la pratique de la neige hivernale apporte régulièrement à chaque skieur de rando.

Ski de randonnée
Ski alpinisme



René Christin, Joseph Esseul
contact : rene.christin@cafannecy.fr
skirando@cafannecy.fr



Cette année, Michel Lefrique et Max Jacquemont rejoignent le groupe des initiateurs.

La bonne réussite des sorties, votre sécurité ainsi que celle des autres, dépendent en grande partie du bon état de votre équipement, du bon choix des courses et de votre respect des consignes. Le DVA (opérationnel), la sonde, la pelle et les couteaux sont obligatoires. Ce matériel peut être loué au local.

Il est essentiel que chacun maîtrise l'utilisation de son matériel de recherche (DVA, pelle, sonde), et applique les consignes données par l'encadrant. Vous trouverez dans le programme une offre de formation qui vous permettra de progresser en sécurité. En cours de saison, l'objectif fixé à chaque initiateur est que chaque participant régulier réalise au moins une fois une recherche DVA au cours des sorties collectives. Nous estimons nécessaire que chaque participant régulier prenne part aux journées de formation des 15 et 17 janvier.

Les piolets et crampons peuvent être indispensables pour certaines courses à caractère alpin (ski alpinisme). Dans ce cas, l'encadrant le précise à l'inscription. Il est bon d'avoir aussi dans son sac un grattoir (si ça botte) et un double-face (si les peaux décollent).

Une seule échelle est utilisée pour la cotation des difficultés : F (facile), PD (peu difficile), AD (assez difficile), D (difficile) et TD (très difficile). Elle tient compte des difficultés de descente (inclinaison, exposition) mais aussi de la longueur de la course et de la dénivelée. Cette cotation est subjective, dans la mesure où la qualité de la neige vient modifier sensiblement le niveau de la course.

Les initiateurs seront présents à partir de 19 h15 pour échanger sur les conditions de course. Les inscriptions sont effectuées à partir de 19 h 30 (pas d'inscription avant !). Pour les courses hors programme : 19 h 45. Pour certaines courses (raids, réservation de refuges...), il est parfois nécessaire de s'inscrire le vendredi précédent, voire de prendre contact avec le chef de course bien avant. Les inscriptions par internet sont possibles à l'initiative de l'encadrant à condition de ne pas dépasser 50% des participants.

Pour une information actualisée : consulter le site Internet du club.

Bonnes randonnées !

DIMANCHE 30 NOVEMBRE
- Tour du **Mont Jovet** par la Plagne, Vanoise, 2558 m, Δ 1100 m, AD, long : 3 rempeautages, Pascal Gressin

MARDI 2 DÉCEMBRE
- **Aiguille du Calvaire**, Aravis, 2400 m, Δ 800 m, F, exercice DVA, Kleber Dumast

JEUDI 4 DÉCEMBRE
- Présentation des "**Plus Belles traces des Aravis**", forum 20 h 15, projection et dédicace du nouveau livre de Christophe Hagenmuller
- **Grandes Lanches**, Bornes, 1850 m, Δ 1320 m, PD, exercice DVA, Jean-Claude Corsetti

SAMEDI 6 DÉCEMBRE
- **Aiguille du Calvaire**, Aravis, 2400 m, Δ 800 m, F, Raymond Béruard
- **Maîtrise** et **appropriation** de son **DVA**, Annecy-le-Vieux, en après-midi, Raymond Béruard

MARDI 9 DÉCEMBRE
- **Mont Joly**, Mont Blanc, 2525 m, Δ 1100 m, PD, depuis St Gervais, Joseph Esseul

MERCREDI 10 DÉCEMBRE

- **Entretien matériel ski rando**, forum à 19 h 00, Georges Depétri

JEUDI 11 DÉCEMBRE

- **Dessous de l'Arcalod**, Bauges, 2050 m, Δ 1300 m, PD, exercice DVA, Jean-Claude Corsetti
- **Roche Plane**, Beaufortain, 2166 m, Δ 1200 m, PD, Raymond Béruard

SAMEDI 13 DÉCEMBRE

- **Sulens**, Bornes, 1800 m, Δ 800 m, F, exercice DVA, Sophie d'Amonville

SAMEDI 13 ET DIMANCHE 14 DÉCEMBRE

- **Recyclage initiateurs** Arêches, Beaufortain, formation fédérale, Raymond Béruard

DIMANCHE 14 DÉCEMBRE

- **La Blonnière**, Aravis, 2369 m, Δ 1150 m, PD, exercice DVA, Patrice Vivier

MARDI 16 DÉCEMBRE

- **Chalune** ,tour et sommet de, Faucigny, 2116 m, Δ 1120 m, PD, depuis Chèvrerie, exercice DVA, Kleber Dumast
- **Balafrasse**, Aravis, 2250 m, Δ 850 m, PD-, René Christin
- Soirée de **présentation de la saison**, forum à 19 h 30, René Christin, Joseph Esseul, Raymond Béruard

JEUDI 18 DÉCEMBRE

- **Porte de Chombas**, Aravis, 2468 m, Δ 1285 m, AD, Jean-Claude Corsetti
- **Grand Crêt**, Aravis, 2450 m, Δ 1000 m, PD, Raymond Béruard
- **Col de Tulle**, Aravis, 2000 m, Δ 700 m, F, idéal pour débutants, exercice DVA, René Christin

DIMANCHE 21 DÉCEMBRE

- **Sur Cou**, Bornes, 1800 m, Δ 1000 m, F, exercice DVA, Martine Piétu
- **Pointe d'Andey** et **Rochers de Leschaux**, 1936 m, Δ 1000 m, F, Jean-Claude Perfetti

MARDI 23 DÉCEMBRE

- **Tête de la Combaz**, Mont Blanc, 2520 m, Δ 1200 m, PD+, Joseph Esseul

MARDI 30 DÉCEMBRE

- **Combe Bronsin**, Lauzière, 2500 m, Δ 1200 m, PD, Kleber Dumast

MERCREDI 31 DÉCEMBRE

- **Tête du Ch'nu**, Aravis, 1800 m, Δ 800 m, F, Sophie d'Amonville

JEUDI 1ER JANVIER

- **Tardevant - Ambrevetta**, Aravis, 2400 m, Δ 1000 m, PD, exercice DVA, Georges Depétri

SAMEDI 3 JANVIER

- **Petite Chaurionde**, Bauges, 2105 m, Δ 1000 m, PD, Raymond Béruard

DU SAMEDI 3 JANVIER AU VENDREDI 9 JANVIER

- Raid **hautes vallées du Piémont**, AD, exercice DVA, Georges Depétri

DIMANCHE 4 JANVIER

- **Bel Oiseau**, Aiguilles Rouges, 2628 m, Δ 1330 m, PD, inscription auprès de René Christin le vendredi précédent, Patrice Vivier
- **Pointe de Riondet**, Beaufortain, 2357 m, Δ 600 m, F, vitesse de montée limitée à 300 m/h (cela ne veut pas dire que les autres initiateurs dépassent tous cette vitesse), exercice DVA, ticket randonneur, Jo Ponchaud





MARDI 6 JANVIER

- **Jovet**, Vanoise, 2558 m, Δ 1420 m, PD, par Bozel, exercice DVA, Joseph Esseul
- **Combe de Tardevant - Ambrevetta**, Aravis, 2400 m, Δ 1050 m, PD, René Christin

MERCREDI 7 JANVIER

- **Cycle découverte 1/4**, forum 19 h 30, présentation matériel et activité, Jacques Piétu

JEUDI 8 JANVIER

- **Bella Cha**, Aravis, 2500 m, Δ 1380 m, AD, Jean-Claude Corsetti
- **Rognolet**, Lauzière, 2600 m, Δ 1300 m, PD, Raymond Béruard

VENDREDI 9 JANVIER

- **Quermoz** : boucle de Pouillouse, Beaufortain, 2296 m, Δ 1150 m, PD, Jean-Claude Perfetti

---

SAMEDI 10 JANVIER

- **Combe de Tardevant**, Aravis, 2400 m, Δ 1100 m, PD, exercice DVA, Jean Chevassu
- **Col de Tulle**, Aravis, 1920 m, Δ 800 m, F, exercice DVA, Sophie d'Amonville

SAMEDI 10 ET DIMANCHE 11 JANVIER

- **Formation neige-avalanches** niveau 2, La Clusaz, Aravis, formation FFCAM, places limitées, inscription rberuard.cafannecy@orange.fr, Raymond Béruard

DIMANCHE 11 JANVIER

- **Cycle découverte 2/4**, Aravis, apprentissage des gestes de base, Jacques Piétu
- **Charvin**, Aravis, 2409 m, Δ 1100 m, AD/D, Pascal Gressin

MARDI 13 JANVIER

- **Grand Bargy**, Bornes, 2301 m, Δ 1100 m, AD, Jean-Claude Corsetti
- **Légette du Mirantin**, Beaufortain, 2353 m, Δ 1240 m, AD, Kleber Dumast

JEUDI 15 JANVIER

- **Cycle découverte 3/4**, forum 19 h 30, neige et avalanches niveau 1, Jacques Piétu
- **Tour du Jalouvre**, Aravis, 2200 m, Δ 1100 m, PD, + 1 rempeautage, René Christin
- **Rocher de Sarvatan**, Lauzière, 2510 m, Δ 1225 m, AD, Jean-Claude Corsetti
- **Formation neige et avalanches** niveau 1, au forum à 19 h 30, Raymond Béruard et Jacques Piétu

---

SAMEDI 17 JANVIER

- **Grande Journée**, Beaufortain, 2460 m, Δ 1100 m, F, Martine Piétu
- **Légette du Mirantin**, Beaufortain, 2353 m, Δ 1240 m, AD, Raymond Béruard
- **Croisse Baulet**, Aravis, 2236 m, Δ 1100 m, PD, par La Giettaz, exercice DVA, Guy Pratter
- **Formation neige et avalanches** niveau 1, Aravis, application terrain de la théorie vue jeudi 15 Janvier. Inscriptions : René Christin les 9 et 15 Janvier, Joseph Esseul et René Christin

DIMANCHE 18 JANVIER

- **Cycle découverte 4/4**, Aravis, application terrain, Jacques Piétu
- **Grand Tour de Sous-Dîne**, Bornes, Δ 1600 m, PD, Philippe Vernerey
- **Tricotage autour du col des Porthets**, Aravis, 1950 m, Δ 1400 m, PD, Jean-Claude Perfetti
- **Circuit du Lachat**, Vanoise, 2239 m, Δ 920 m, PD-, René Delieutraz

MARDI 20 JANVIER

- **Grand Arc**, massif du Grand Arc, 2484 m, Δ 1220 m, PD+, Joseph Esseul

• **Brèche de Portetta**, Vanoise, 2780 m, Δ 1180 m, AD, René Christin

JEUDI 22 JANVIER

• **Pointe des Arangles**, Lauzière, 2550 m, Δ 1500 m, PD+, René Christin
• **Légette du Mirantin**, Beaufortain, 2353 m, Δ 1230 m, AD, Jean-Claude Corsetti

SAMEDI 24 JANVIER

• **Pointe de la Carmélite** depuis les Troncs, Aravis, 2500 m, Δ 1750 m, AD-, René Christin
• **Pointe de Tardevant**, Aravis, 2400 m, Δ 1000 m, PD, exercice DVA, Michel Lefrique

SAMEDI 24 ET DIMANCHE 25 JANVIER

• **Crêt du Rey** et pointe de **Cerdosse**, Beaufortain, 2633 m et 2595 m, Δ 1200 m et 1200 m, AD, nuit en gîte, réservation, inscription 1 mois à l'avance, Pascal Gressin

DIMANCHE 25 JANVIER

• **Croisse Baulet**, 2236 m, Δ 1100 m, PD, exercice DVA, Jean-Claude Perfetti
• **Mont Jovet**, Tarentaise, 2558 m, Δ 1300 m, PD-, face sud, Jean Chevassu

MARDI 27 JANVIER

• **Grand Mont d'Arêches**, Beaufortain, 2600 m, Δ 1400 m, AD, Raymond Béruard
• **Bel Oiseau**, Aiguilles Rouges, 2600 m, Δ 1330 m, PD, Kleber Dumast

JEUDI 29 JANVIER

• **L'Etale**, Aravis, 2480 m, Δ 1350 m, AD, René Christin
• **Mont Bellacha**, Lauzière, 2484 m, Δ 1320 m, AD, Jean-Claude Corsetti

SAMEDI 31 JANVIER

• **Pointe de la Carmélite**, Aravis, 2477 m, Δ 1450 m, AD, par le Reposoir, Michel Lefrique
• **Paccaly/Grand Crêt**, Aravis, 2450 m, Δ 1000 m, PD, initiation terrain glaciaire, inscription le 23 janvier, Raymond Béruard

DIMANCHE 1ER FÉVRIER

• **Dou de Moutiers**, Vanoise, 2489 m, Δ 1270 m, AD, Jean-Claude Perfetti



MARDI 3 FÉVRIER

• **Traversée du Grand Coin**, Vanoise, 2700 m, Δ 1200 m, PD+, Joseph Esseul
• **Rocher des Enclaves**, Beaufortain, 2467 m, Δ 1317 m, F, Guy Pratter

MARDI 3 AU JEUDI 5 FÉVRIER

• **3 jours en refuge** – en étoile, **Beaufortain**, Δ total = 4000 m, PD+, inscription le 23 Janvier, René Christin

JEUDI 5 FÉVRIER

• **Grand Moretan**, Belledonne, 2775 m, Δ 1640 m, AD, Jean-Claude Corsetti
• **Marmottes Noires**, Lauzière, 2339 m, Δ 1000 m, PD+, vitesse de montée limitée à 300 m/h (cela ne veut pas dire que les autres initiateurs dépassent tous cette vitesse), ticket randonneur, Jo Ponchaud

VENDREDI 6 FÉVRIER

• **Croix d'Outray**, Beaufortain, 2333 m, Δ 1180 m, AD, Jean-Claude Perfetti

SAMEDI 7 FÉVRIER

• **Le Môle** en traversée depuis Bovère, Faucigny, 1863 m, Δ 900 m, PD, Martine Piétu
• **Formation glacier** avec guide, pour les initiateurs, Olivier Pellissier
• **Rocher des Enclaves**, Beaufortain, 2467 m, Δ 1300 m, F, Michel Lefrique

SAMEDI 7 AU MERCREDI 11 FÉVRIER

• **Abriès**, **Queyras**, courses au départ d'un gîte, PD, inscription avec arrhes le 9 janvier, Jean-Pierre Crestia



DIMANCHE 8 FÉVRIER

- **Pointe du Dard**, Beaufortain, 2500 m, Δ 1100 m, PD, Jean Chevassu
- **Grand Coin**, traversée, Vanoise, 2730 m, Δ 1320 m, PD+, René Delieutraz

MARDI 10 FÉVRIER

- **Aiguille de l'Epaisseur**, Arves, 3230 m, Δ 1560 m, PD, Jean-Claude Corsetti
- **Tepey-Brabant**, traversée, Belledonne, 2700 m, Δ 1500 m, PD+, Kleber Dumast

JEUDI 12 FÉVRIER

- **Combe Bronsin**, tour, Lauzière, 2430 m, Δ 1240 m, PD+, René Christin
- **Mirantin** couloir de La Colombe, Beaufortain, 2403 m, Δ 1350 m, D, Raymond Béruard

SAMEDI 14 FÉVRIER

- **Cicle-Fenêtre**, Beaufortain, 2377 m, Δ 600 m, PD, vitesse de montée limitée à 300 m/h (cela ne veut pas dire que les autres initiateurs dépassent tous cette vitesse), ticket randonneur, Jo Ponchaud
- **La Blonnière**, Aravis, 2369 m, Δ 1180 m, PD, exercice DVA, Sophie d'Amonville
- **Aiguilles de Balme**, tour par la brèche à Nat, Lauzière, 2683 m, Δ 1550 m, D, Patrice Vivier

DIMANCHE 15 FÉVRIER

- **Combe Charvet**, Aravis, 2480 m, Δ 1300 m, PD+, montée par les Troncs, Jean Chevassu

MARDI 17 FÉVRIER

- **Epaule du Grand Pic**, Lauzière, 2800 m, Δ 1400 m, PD+, par col des Aiguillons, Joseph Esseul
- **Col de Beugeant** par le col d'Encrenaz, Aiguilles Rouges, 2817 m, Δ 1500 m, AD, Raymond Béruard

JEUDI 19 FÉVRIER

- **Grand Miceau**, Belledonne, 2630 m, Δ 1520 m, AD, Jean-Claude Corsetti
- **Porte des Aravis** Sud, Aravis, 2370 m, Δ 1200 m, AD, Raymond Béruard

SAMEDI 21 FÉVRIER

- **Aiguille de Péclet**, traversée, Vanoise, 3568 m, Δ 1330 m, AD, Patrice Vivier
- **Combe Bronsin**, Lauzière, 2484 m, Δ 1220 m, PD, Michel Lefrique
- **Rognolet**, tour, Lauzière, 2659 m, Δ 1650 m, D, Raymond Béruard

DIMANCHE 22 FÉVRIER

- **Brèche de Portetta**, Vanoise, 2780 m, Δ 1180 m, AD, Philippe Vernerey
- **Cols de Tepey-Brabant**, Belledonne, 2700 m, Δ 1500 m, PD+, Jean Chevassu

MARDI 24 FÉVRIER

- **Pointe des Arbennes**, Bornes-Aravis, 2478 m, Δ 1250 m, PD, Kleber Dumast
- **La Goenne**, Aravis, 2100 m, Δ 1100 m, PD, René Christin

JEUDI 26 FÉVRIER

- **Col de la Glière**, Vanoise, 3162 m, Δ 1520 m, PD, Jean-Claude Corsetti
- **Bel Oiseau**, couloir NE, Aiguilles Rouges, 2643 m, Δ 1310 m, D, René Christin

VENDREDI 27 FÉVRIER

- **Dent de la Portetta**, Vanoise, 2780 m, Δ 1180 m, AD, Jean-Claude Perfetti

SAMEDI 28 FÉVRIER
- **Pointe du Dard**, Vanoise, 3206 m, Δ 1700 m, AD-, long, René Christin
- **Grand Arc**, Lauzière, 2484 m, Δ 1284 m, PD, Michel Lefrique
- **Tournette**, Bornes, 2350 m, Δ 1400 m, PD, Georges Depétri

DIMANCHE 1ER MARS
- **Mont des Acrays**, Beaufortain, 2173 m, Δ 1200 m, PD, Jean-Claude Perfetti

MARDI 3 MARS
- **La Nova**, tour, Beaufortain, 2811 m, Δ 1400 m, PD+, long, Jean Chevassu
- **Dou de Moutiers**, Vanoise, 2500 m, Δ 1250 m, PD+, Joseph Esseul

JEUDI 5 MARS
- **Tournette**, Bornes, 2351 m, Δ 1400 m, PD, Michel Lefrique
- **Aiguille du Fruit**, Vanoise, 2926 m, Δ 1230 m, AD+, Jean-Claude Corsetti
- **La Mandallaz**, Bornes, 2277 m, Δ 1200 m, AD, traversée, descente par couloir, Raymond Béruard

SAMEDI 7 MARS
- **Mont Rosset**, Beaufortain, 2449 m, Δ 1049 m, F, Guy Pratter
- **Pierra Menta**, tour, Beaufortain, 2700 m, Δ 1600 m, AD, Raymond Béruard



SAMEDI 7 ET DIMANCHE 8 MARS
- **L'Aulp du Seuil** : couloir virgule, le Grand Veymont, Chartreuse, Vercors, 1830 m et 2341 m, Δ 800 et 1100 m, D, 40°/200 m, nuit gîte à définir, réservation inscription 2 mois à l'avance, Pascal Gressin

DIMANCHE 8 MARS
- **Pointe de Comborsier**, tour, Beaufortain, 2450 m, Δ 1260 m, PD, Jean-Claude Perfetti

LUNDI 9 AU VENDREDI 13 MARS
- **Raid Haute-Maurienne** ou autre selon les conditions, AD, inscription le 7 février, Raymond Béruard

MARDI 10 MARS
- **Mont Colombier d'Aillon**, Bauges, 2043 m, Δ 1100 m, PD, Martine Piétu
- **Bellacha**, Lauzière, 2500 m, Δ 1200 m, PD, Kleber Dumast

JEUDI 12 MARS
- **Col du Passon**, Mont Blanc, 3030 m, Δ 650 m, AD-, téléphérique Grands Montets, Jean Chevassu
- **Grand Perron des Encombres**, Vanoise, 2825 m, Δ 1630 m, AD, Jean-Claude Corsetti

VENDREDI 13 AU DIMANCHE 15 MARS
- **Mini-raid dans les Cerces**, Δ 1200 m, PD+, tel: 06.88.38.89.55 pour s'inscrire, Bernard Pouliquen

SAMEDI 14 MARS
- **Col du Rasoir**, Aravis, 2200 m, Δ 1000 m, PD, Georges Depétri
- **Crêt du Rey**, Beaufortain, 2633 m, Δ 1220 m, AD, Raymond Béruard

SAMEDI 14 AU VENDREDI 20 MARS
- **Raid Merveilles**, Valmasque et Gordolasque, Mercantour, PD+, inscription le 20 Février, Jean-Pierre Crestia

DIMANCHE 15 MARS
- **De Fond en Combes**, Aravis, Δ 1600 m, AD, Philippe Vernerey

MARDI 17 MARS
- **Grand Mont d'Arêches**, Beaufortain, 2600 m, Δ 1400 m, AD, Joseph Esseul


en montant à la Tournette

- **Col de Malatra**, Val Ferret, 2928 m, Δ 1350 m, PD, vitesse de montée limitée à 300 m/h (cela ne veut pas dire que les autres initiateurs dépassent tous cette vitesse), Jo Ponchaud

JEUDI 19 MARS
- **Tête Nord des Fours**, Mont Blanc, 2756 m, Δ 1550 m, AD, Jean-Claude Corsetti

SAMEDI 21 MARS
- **Pointe de la Mandallaz**, Aravis, 2277 m, Δ 1100 m, PD, Martine Piétu

SAMEDI 21 ET DIMANCHE 22 MARS
- **Pointe de la Terrasse** et Dent de Fenestral, Aiguilles Rouges et Valais, 2734 m et 2451 m, Δ 1380 m et 1180 m, AD+, nuit en gîte, réservation inscription 2 mois à l'avance, Pascal Gressin

DIMANCHE 22 MARS
- **Cheval Noir** par la Combe Pierreuse, Maurienne, 2830 m, Δ 1460 m, AD-, René Delieutraz

LUNDI 23 AU DIMANCHE 29 MARS
- **Chamonix Zermatt**, Mont-Blanc, Δ 6300 m, AD, inscription le 9 Janvier, Patrice Vivier et René Christin

MARDI 24 MARS
- **Col des Autannes**, Mont Blanc, 2777 m, Δ 1400 m, PD+, Kleber Dumast
- **Grand Pic de la Lauzière**, Lauzière, 2829 m, Δ 1300 m, PD, Michel Lefrique

JEUDI 26 MARS
- **Tête Rousse**, Mont Blanc, 3205 m, Δ 1825 m, AD, Jean-Claude Corsetti

JEUDI 26 AU DIMANCHE 29 MARS
- **Séjour en étoile Italie**, Valgrisenche, AD-, nuit en refuge, exercice DVA, Sophie d'Amonville

SAMEDI 28 MARS
- **Col d'Argentière**, Mont Blanc, 3552 m, Δ 1000 m, PD, Patrice Vivier
- **Col du Passon-col de Balme**, Mont Blanc, 3360 m, Δ 1600 m, AD, long, René Christin

DIMANCHE 29 MARS
- **Pointe de la Carmélite**, Aravis, 2477 m, Δ 1450 m, AD, par le col des Annes, Jean-Claude Perfetti

MARDI 31 MARS
- **Pointe de la Carmélite**, Aravis, 2477 m, Δ 1450 m, AD, par les Troncs, Joseph Esseul
- **Pointe Alphonse Favre**, Mont-Blanc, 2790 m, Δ 1500 m, PD, René Christin

JEUDI 2 AVRIL
- **Trois cols**, Mont Blanc, 3323 m, Δ 1200 m, AD, Jean-Claude Corsetti
- Dôme des Pichères par couloir Pépin, Vanoise, 3320 m, Δ 1820 m, D, Raymond Béruard

SAMEDI 4 AU LUNDI 6 AVRIL
- **Col de la Glière**, Grande Casse, Pointe du Dard, Vanoise, 3162 m, 3855 m et 3206 m, Δ 1200 m, 1400 m et 700 m, max D, rando étoile du refuge de la Vanoise, réservation inscription 2 mois à l'avance, Pascal Gressin

DIMANCHE 5 AVRIL
- **Col Beugeant** par le col de l'Encrenaz, Aiguilles Rouges, 2817 m, Δ 1500 m, AD, René Delieutraz

DIMANCHE 5 AU DIMANCHE 12 AVRIL
- **Autour de Gauli**, Oberland, Suisse, Δ 1400 m, AD, inscription au 06 88 38 89 55 et validation avant le 15 Mars, Bernard Pouliquen

MARDI 7 AVRIL
- **Col des Fonds**, Vanoise, 2907 m, Δ 1300 m, PD +, Kleber Dumast
- **Pain de Sucre Tondu**, Mont-Blanc, 3169 m, Δ 2100 m, AD, Jean-Claude Corsetti

JEUDI 9 AVRIL
- **Dôme de Gébroulaz**-col du Borgne, Vanoise, 3500 m, Δ 1500 m, AD, René Christin

SAMEDI 11 AVRIL
- **Grand Pic de la Lauzière**, Vanoise, 2750 m, Δ 1550 m, PD, René Christin

DIMANCHE 12 AVRIL
- **Combe des Verts**, Aravis, 2550 m, Δ 1370 m, PD, Martine Piétu
- **Mont Brequin**, Vanoise, 3135 m, Δ 1480 m, F, Jean-Claude Corsetti

MARDI 14 AVRIL
- **Le Blanchon**, Vanoise, 2747 m, Δ 1300 m, PD+, Joseph Esseul

MARDI 14 ET MERCREDI 15 AVRIL
- **Dômes de Miage** - glacier d'Armancette, Mont-Blanc, 3670 m, Δ 1400 m + 1215 m, AD, 2 jours entre le 14 et le 17 Avril. Départ selon météo. Inscriptions le 2 avril, Patrice Vivier et René Christin

JEUDI 16 AVRIL
- **Du côté de l'aiguille d'Argentière**, Mont-Blanc, 3900 m, Δ 1500 m, D, Raymond Béruard

JEUDI 16 ET VENDREDI 17 AVRIL
- **Dômes de Miage** - glacier d'Armancette, Mont Blanc, 3670 m, Δ 1400 m + 1050 m, AD, inscription le 2 avril, Jean-Claude Corsetti

DU VENDREDI 17 AU DIMANCHE 19 AVRIL
- **Dômes de Miage**, Mont Blanc, 3600 m, Δ 1400 m, AD, inscription au 06 88 38 89 55, Bernard Pouliquen

DIMANCHE 19 AVRIL
- **Mont Miravidi** en traversée, Mont Blanc, 3066 m, Δ 1660 m, PD, Patrice Vivier

LUNDI 20 AU JEUDI 23 AVRIL
- Autour de **Chabournéou**, Valgaudemar, Ecrins, 3457 m, Δ 5000 m, AD+, inscription les 15 et 22 Février, Raymond Béruard

MARDI 21 AVRIL
- **Belle Etoile**, 7 Laux, 2715 m, Δ 1300 m, PD+, Joseph Esseul

JEUDI 23 AVRIL
- **Passage de Rosoire**, Vanoise, 3479 m, Δ 1730 m, AD, Jean-Claude Corsetti


renoncer au sommet de la Becca Traversière

SAMEDI 25 AVRIL AU VENDREDI 1ER MAI

- **Raid Oberland** : Junfrau-Monch, Oberland, Δ 9000 m, AD, inscription les 15 et 22 février, Stéphane Ruzand et René Christin

DIMANCHE 26 AVRIL

- **Boucle en Beaufortain**, Δ 1700 m, AD, Philippe Vernerey

MARDI 28 AVRIL

- **La Réchasse**, Vanoise, 3212 m, Δ 1000 m, PD, remontées mécaniques, Joseph Esseul

JEUDI 30 AVRIL

- **Dôme de Polset**, Vanoise, 3500 m, Δ 1800 m, PD, Jean-Claude Corsetti

VENDREDI 1ER AU DIMANCHE 3 MAI

- **Refuge des Aiguilles d'Arves**, Aiguille de l'Epaisseur et col des Aiguilles d'Arves, Pays des Arves, 3231 m, Δ 600 m, 1000 m et 900 m, PD, 8 personnes, inscription le 20 mars, Martine Piétu
- **Col de l'Ouille Noire**, Grande Aiguille Rousse et Col Perdu, Maurienne, 3229 m, 3482 m et 3285 m, Δ 1000 m, 1000 m et 1000 m, AD, rando en étoile du refuge du Carro, réservation inscription 2 mois à l'avance, Pascal Gressin

DIMANCHE 3 MAI

- **Passage de Rosoire**, Vanoise, 3479 m, Δ 1729 m, AD, Jean-Claude Perfetti

JEUDI 7 MAI

- **Aiguille des Glaciers**, Beaufortain, 3800 m, Δ 1800 m, AD, René Christin

VENDREDI 8 ET SAMEDI 9 MAI

- **Pointe Isabelle**, Mont Blanc, 3761 m, Δ 1700 m, AD, nuit au couvercle, inscription à partir du 10 avril, Patrice Vivier

JEUDI 14 AU DIMANCHE 17 MAI

- **Raid autour du refuge d'Ambin**, Maurienne, 2270 m, Δ entre 1000 m et 1200 m, F/PD, 8 personnes, inscription le 27 Mars, Martine Piétu

DIMANCHE 17 MAI

- **Cheval Blanc** - Pointe de la Terrasse, Aiguilles Rouges, 2821 m, Δ 1150 m, PD, Jean-Claude Perfetti

DIMANCHE 31 MAI

- **Aiguille de Péclet**, Vanoise, 3562 m, Δ 1300 m, AD, Jean-Claude Perfetti

DIMANCHE 7 JUIN

- **Aiguille des Glaciers**, Beaufortain, 3816 m, Δ 1800 m, AD, Jean-Claude Perfetti



Au pied de la Grande Parei

Autannes en emporte le van



Ce n'est jamais écrit dans le grimoire du programme, mais quand la neige est là, il faut la cueillir et la manger avant que le sorbet se transforme en eau de boudin. Cette fin de semaine d'avril s'annonce «Korekette» comme le dit si bien Laurence B; beau, froid puis tiède.

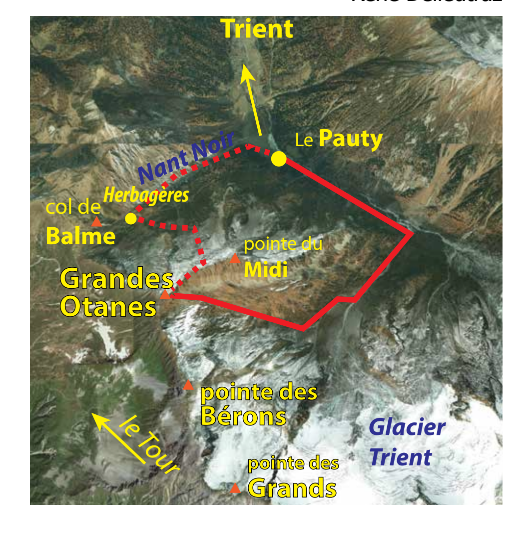
Ce vendredi soir, c'est la Kadrature du cercle. Il faut remplir la Kamionnette. «Tiens, v'là une brochette de pov' hères d'arrière-saison pas trop défraîchis qui erre entre la shabrasserie et le tableau de la rando». On les compte par neuf.

Après un réveil avant les aurores, nous v'là partis, l'œil vitreux chez les ouins-ouins à Trient. État des lieux : ciel couleur caf, neige vintage en bas, dernier cru façon poudre de perlin-pinpin en haut.

«Damned !». Pas la neige espérée pour aller au couloir des Bérons. Dommage ! portage. Faut se battre contre les vernes, les rocs et les culots d'avalanche. C'est pas faute d'avoir été prévenus l'avant veille par une ancienne. Nous voilà avec deux kilogrammes de neige bien collante sous les spatules. Seules les meilleures peaux qui ne transpirent pas sous la selle ont réussi à ne pas botter. L'eau dans la gourde et le glucose dans le sang se sont évaporés dans la montée harassante. Petite erreur de navigation, bien récupérée par Dominique lors d'une glissade peautée. Après l'émouvante et dérapante pente finale, enfin le sommet.

Séquence émotion. Le vide est là ! Il faut croire le topo et Jacques qui avait repéré précédemment. En effet, la pente skiable se trouve deux cents mètres plus loin. Ô miracle, la neige est fraîche comme de la crème, la pente abominable comme le yéti, gerbes d'écume de magicien. Bref, génial ! Puis le couloir issu du col de Balme en neige printemps conforme à la norme. Il suffit de sauter de plaque en plaque pour arriver au fond comblé par les coulées. Nous arrivons comblés au brave fourgon du Klub sans la « rate au court-bouillon » qui ramènera les finisseurs de pentes nivales printanières à l'écurie. Vivement la saison d'hiver !

René Delieutraz



Alpinisme hivernal

responsable : Pascal sanctus
contact : alpinisme@cafannecy.fr

Qu'est ce que l'alpinisme hivernal ?

Cette activité renvoie aux grandes courses de haute montagne que nous réalisons en période estivale.

Cela nécessite de grimper sur des rochers en crampons et aussi avec des piolets tractions, ce que l'on nomme communément l'escalade mixte.

Cela peut comprendre également la technique dite du dry tooling.

Mais, une course hivernale n'est pas synonyme de haute difficulté. On peut gravir un couloir de neige ou faire une arête mixte mais aussi une belle goulotte…

L'ascension de cascades de glace en hiver peut aussi constituer de véritables courses hivernales.

Vous comprendrez aisément qu'un minimum d'expérience en alpinisme est indispensable pour cette activité.

Ainsi, pour cet hiver nous vous proposons les thèmes suivants :

Ruisseling, cascade de glace, goulottes, courses mixtes, couloirs, pente de neige, grandes voies d'escalade hivernales.

Pas de programme formel, mais les informations seront diffusées via l'affichage au forum ou sur le site internet du club.

Le matériel nécessaire est le même que pour l'alpinisme classique. Si un équipement plus spécifique est utile, nous le préciserons lors de l'inscription.

Toutes les inscriptions serons prises au moins une semaine à l'avance voire plus tôt si nous devons faire des réservations de gîtes etc.



Glace à l'italienne

Lorsque nous avions décidé de mettre en place cette activité dans notre club, cet hiver, nous ne pensions pas rencontrer des conditions météorologiques et de montagne aussi mauvaises ! La cascade de glace est une pratique phare de l'alpinisme hivernal mais impossible de trouver un secteur dans notre région propice à l'organisation d'un stage d'initiation et de perfectionnement dans cette discipline !

Alors, que faire… ?

Avec Didier Angelloz, guide de haute Montagne, nous avions souvent évoqué par le passé le projet d'aller explorer une belle région d'Italie, le Val Varaita, au pied du mont Viso.

D'après les renseignements, il s'y cacherait quelques secteurs très indiqués pour la pratique de la « cascate di ghiaccio ». Alors malgré une météo un peu maussade, nous nous lançons avec un optimisme démesuré, pour cinq heures de route en direction du val Varaita.

En arrivant dans cette vallée recouverte de neige nous sommes perplexes.

Mais notre inquiétude s'estompera rapidement en découvrant au refuge un topo qui, juste pour cette petite vallée, répertorie trois secteurs regroupant au total cent douze sites.

Finalement, c'est avec du soleil que nous découvrirons notre premier petit coin de cascade, à dix minutes du parking ou chacun d'entre nous prendra ses marques sur la glace ! Certains de façon très combative et d'autres, moins assurée !

De retour au refuge nous apprécierons la cuisine italienne en attendant le reste de la troupe qui nous rejoindra en soirée.

Le lendemain, déjeuner à 7 h 30 et départ avec un grand ciel bleu pour le même secteur car il comporte deux parois de glace permettant une pratique satisfaisante pour tous les niveaux (du débutant au confirmé).

Les grimpeurs italiens affluent mais cela n'occasionnera aucune gêne.

Cependant, l'inquiétude reviendra en fin de journée car la météo se gâte : il commence à neiger.

Pour la troisième journée, nous nous rendrons vers un site beaucoup plus éloigné (trente minutes !) où il est possible de faire des lignes de plusieurs longueurs. Finalement, il neigera modérément. Certains vont se dépasser en se lançant dans une ascension en tête avec pose de broches.

Nous finirons la journée bien humide mais autant que les cordes !

Une partie du groupe nous quittera non sans regret pour revenir à Annecy et reprendre le travail le lendemain… Les courageux !

Le dernier jour, le risque d'avalanche sera élevé et nous abandonnerons l'idée de partir dans une grande voie.

La rencontre d'un grimpeur local fort sympathique nous guidera vers un site nouvellement aménagé où nous nous essayerons aussi à la pratique du «Dry» !

En définitive, ce stage qui semblait mal parti fut une belle réussite et a comblé tous les participants.

Nous espérons vivement pouvoir réitérer cet essai l'hiver prochain !

Pascal Sanctus



Voici quelques commentaires des participants:

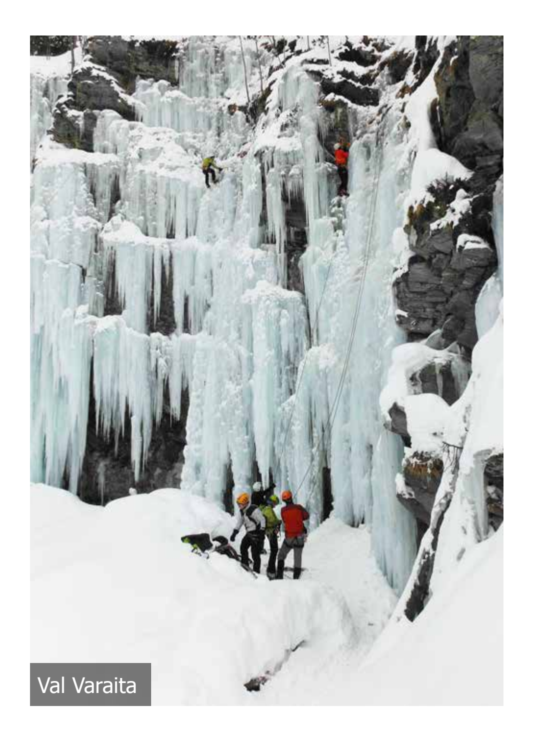
"Mon seul regret est de ne pas avoir pu rester les quatre jours ! Après trois ans de «privation», les structures de glace sont toujours aussi esthétiques."(Philippe)

"Ce stage a été ma toute première sortie CAF et l'essai a été largement transformé, avec l'option dry tooling du dernier jour comme une cerise sur le gâteau pour la « rookie » que je suis. L'atmosphère du groupe a fait un bon liant pour le tout.

Activité euphorisante qui a attisé une bonne dose d'envie et d'impatience de recommencer. Hâte de mettre les pieds en école de neige et de glace." (Nathalie)

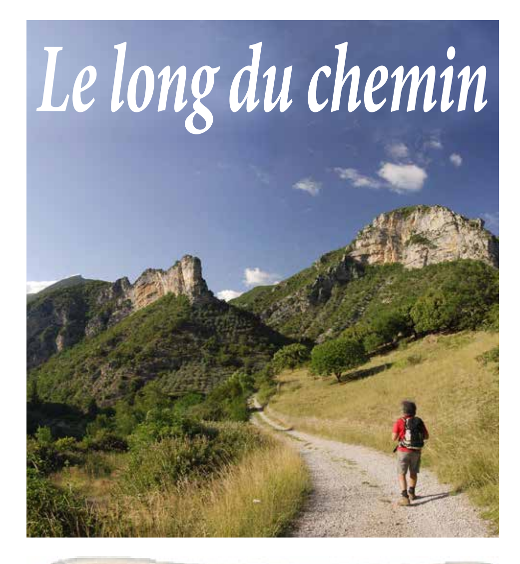
"Nous y sommes allés pour découvrir une pratique: la cascade de glace. Certains pensent qu'elle est réservée à une élite ; mais encadrés par des professionnels et des passionnés, il ne nous restait plus qu'à prendre nos repères avec le matériel et l'élément dans lequel nous allions évoluer. Et ma foi, ce fut une réussite pendant ces quatre jours.

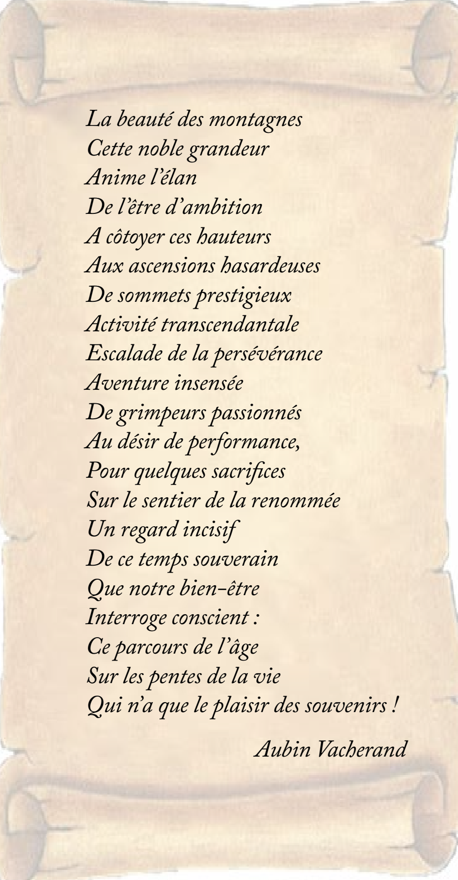
A renouveler (ou pas ... il ne faut pas trop dévoiler ces coins de paradis ...)." (Johan)



Val Varaita

Le long du chemin





La beauté des montagnes
Cette noble grandeur
Anime l'élan
De l'être d'ambition
A côtoyer ces hauteurs
Aux ascensions hasardeuses
De sommets prestigieux
Activité transcendantale
Escalade de la persévérance
Aventure insensée
De grimpeurs passionnés
Au désir de performance,
Pour quelques sacrifices
Sur le sentier de la renommée
Un regard incisif
De ce temps souverain
Que notre bien-être
Interroge conscient :
Ce parcours de l'âge
Sur les pentes de la vie
Qui n'a que le plaisir des souvenirs !

Aubin Vacherand

Nordic Walking

responsable : André Dufiet
s'adresser au secrétariat

La marche nordique est un sport complet qui met en action environ 85 % des muscles. Elle accentue le mouvement des bras pendant la marche et propulse le corps en avant à l'aide de bâtons spécifiques, les skieurs de fond connaissent cette technique depuis les années 30 et s'entraînent en été en partie de cette façon.

Le but de ce sport est un redressement naturel bénéfique au dos avec une phase de poussée due aux bâtons activant le volume musculaire par une amplitude plus grande des mouvements.

Une séance dure environ 2 h 00 le samedi matin. Il est difficile d'aller loin aussi nous restons autour d'Annecy souvent dans le Semnoz, qui nous offre des parties presque plates et des pentes intéressantes.

La séance commence par un échauffement musculaire et se termine par une détente des muscles.

Cours de Gym au CAF

René Christin

Gymnase du Centre Wallon (au-dessous du Collège d'Evire).

Musculation, assouplissements et étirements font partie du programme !

Tous les mercredis, hors vacances scolaires, de 18 h 30 à 20 h - du 1er Octobre au 8 avril 2015

Participation : **55 €** pour la saison.

Tenue habituelle pour ce type d'activité, avec chaussures de sport d'intérieur, inscription au Secrétariat

plus d'infos : secrétariat ou René Christin